سلسلة برامج علاجية 1

دليل المرشد العلاجي

نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجيـة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات

مؤسسة المشعل الخيرية
ALMASHAL CHARITY ESTABLISHMENT

سلسلة برامج علاجية
دليل المرشد العلاجي

هذا الكتاب

يتناول نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية حيث يقدم هذا النموذج نهجاً منظماً لعلاج البالغين الذين يتعاطون أو يعتمدون على العقاقير المنشطة ، وقد تم وضعه من خلال معهد ماتريكس بكاليفورنيا ، وهو يوفر تجربة العلاج المنظم للعملاء حيث يقدم لهم نمط حياة خالي من التعاطي والإدمان ويوفر لهم الدعم الحقيقي للمحافظة على امتناعهم عن التعاطي ويأخذ بأيديهم للهروب من الانتكاسة التي قد تعود بهم للإدمان مرة أخرى .

ويستخدم نموذج ماتريكس أسلوب سهل وسلس لشرح كيفية إجراء الجلسات بشكل مناسب وفعال وبشكل منهجي لكي يمكن المرشدين من تنفيذ منهج العلاج حتى بدون تدريب خاص ، وتعد كل مجموعات برنامج ماتريكس مجموعات مفتوحة وهذا يعني أنه قد يبدأ العملاء المجموعة في أي لحظة كما يمكنهم مغادرتها عندما يكملوا بشكل تام جميع الدورات بها .



دليل المرشد العلاجي

نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجيـة
للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات


بسم الله الرحمن الرحيم


محمد خطاب

دليل المرشد العلاجي

نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجيـة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات

Counselor's Treatment Manual

Matrix Intensive Outpatient Treatment for people with stimulant use disorders

وزارة الصحة والخدمات الانسانية الأمريكية
ادارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية
مركز علاج المواد المخدرة

تمت الترجمة بالتعاون مع مؤسسة جوجان للترجمة المعتمدة

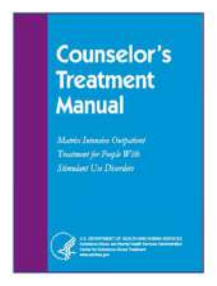
اشــــراف

أ. وليد عرفه محمد

المراجعة الفنية

- د. مصطفى رفيق شديد
(استشاري طب نفسي)
- أ.عبدالغني عباس روزي
(مرشد ادمان معتمد ومدير مراكز رشد للرعاية الممتدة)





الطبعة الأولى

١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م

مؤسسة المشعل الخيرية، ١٤٣٤هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

مركز علاج تعاطي المواد المخدرة
دليل المرشد العلاجي. /مركز علاج تعاطي المواد المخدرة: مؤسسة المشعل الخيرية. - الرياض، ١٤٣٤هـ
٣٣٥ص، ٢٤سم
١- الارشاد الاجتماعي ٢- العلاج الأسري ٣- المنشطات
أ. مؤسسة المشعل الخيرية (مترجم) ب. العنوان
ديوي ٣٦٢,٨٢ ١٤٣٤/٨٣٣٥
رقم الإيداع: ١٤٣٤/٨٣٣٥
ردمك: ٣-٤-٩٠٤٣٨-٦٠٣-٩٧٨

للحصول على نسخة من الكتاب نأمل مراسلتنا عبر موقعنا الالكتروني

www.almashalcharity.org

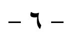


انطلاقاً من رسالة مؤسسة المشعل الخيرية في تغيير الصورة النمطية للعمل الخيري والارتقاء به الى مستوى الاحترافية والاستثمار الأمثل للموارد المالية والبشرية والعناية الخاصة بتأهيل المتعافين والأحداث ورؤيتها في صناعة المشاريع ودعمها وتخصصها في برامج التأهيل والتفكير الاستراتيجي الخيري أطلقت المؤسسة احدى المبادرات الوقفية لترجمة عدد من الكتب والمراجع العلمية التي تخدم المعالجين والمتعافين من الإدمان لصقل خبراتهم ورفع كفاءتهم و تزويدهم بالخبرات المهنية والعملية اللازمة ليقوموا بآداء عملهم على أحسن وجه متسلحين بالعلم والمعرفة وبالخبرة والتطبيق، محققين بذلك النفع لأبناء أمتنا عامة وللعاملين في هذا المجال خاصة

نسأل الله تعالى أن يجعل عملنا هذا خالصاً لوجهه وأن يحقق نفعه وأن يؤتينا ثماره.

عبدالعزيز بن محمد المشعل

رئيس مجلس أمناء مؤسسة المشعل الخيرية





المحتويات

١

مقدمة لنهج ومجموعة مكونات نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات

Introduction to the Matrix Intensive Outpatient Treatment for People With Stimulant Use Disorders Approach and Package

إن مجموعة مكونات نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات (IOP) تقدم نهجاً منظماً لعلاج البالغين الذين يتعاطون أو يعتمدون على العقاقير المنشطة. ولقد تم وضع هذا النهج المتبع في مجموعة العلاج من خلال معهد ماتريكس في لوس أنجلوس بكاليفورنيا، وتم تكييفه ليلائم مجموعة العلاج من خلال برنامج تطبيق المعارف لمركز العلاج من تعاطي المواد المخدرة التابع لإدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية. ونجد أن مجموعة مكونات نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات تتكون من خمسة مكونات هي:

- دليل المرشد العلاجي(هذه الوثيقة)
- دليل المرشد للتوعية الأسرية
- قرص مدمج يصاحب دليل المرشد للتوعية الأسرية
- كتيب العميل
- رفيق علاج العميل

إن نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات ومجموعة العلاج التي تقوم على هذا النموذج قد نما من الحاجة إلى علاج منظم قائم على الأدلة للعملاء الذين يتعاطون أو يعتمدون على العقاقير المنشطة وخاصة الميثامفيتامين والكوكايين. وتزود هذه المجموعة الشاملة المتخصصين في علاج تعاطي المخدرات بنموذج علاج مكثف في العيادات الخارجية لهؤلاء العملاء وأسرهم: ١٦ أسبوعا من البرامج المنظمة و٣٦ أسبوع من الرعاية المستمرة.

الخلفيـــة

لقد تم وضع أسلوب ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات في البداية في الثمانينيات كاستجابة للأعداد المتزايدة من الأفراد الذين يدخلون نظام العلاج ويعانون من الاعتماد على الكوكايين أو الميثامفيتامين

كاضطراب أساسي لتعاطيهم المخدرات. وبعد ذلك، انتشر العديد من نماذج العلاج التقليدي التي تم وضعها بشكل أساسي لعلاج الاعتماد على الكحول وقد أثبتت عدم فعاليتها نسبياً في علاج الاعتماد على الكوكايين وغيره من المنشطات (Obert et al. 2000)

ولوضع بروتوكولات للعلاج الفعال للعملاء الذين يعتمدون على العقاقير المنشطة، فقد قام المتخصصون في العلاج في معهد ماتريكس بتوجيه أساليب علاجية عديدة، وتم إدراجها في أساليب نموذجهم التي تم اختبارها تجريبيا وعمليا. ولقد دمج نموذج العلاج الخاص بهم عناصر الوقاية من الانتكاس، والنهج المعرفي السلوكي، ونهج التثقيف النفسي، والنهج الأسري، فضلا عن دعم البرنامج ذا الاثنى عشر خطوة (Obert et al. 2000)

ولقد تم تقييم فعالية نهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات وذلك عدة مرات منذ بدايتها (Rawson et al. 1995; Shoptaw et al. 1994)ولقد اكتشفت إدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية أن نتائج هذه الدراسات واعدة بما يكفي لضمان المزيد من التقييم (على سبيل المثال، .Obert et al. 2000; Rawson et al. 2004).

وفي عام ١٩٩٨، بدأت إدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية دراسة متعددة المواقع لعلاجات الاعتماد على الميثامفيتامين وتعاطيه، مشروع علاج الميثامفيتامين(MTP) ولقد قارنت الدراسة الفعالية العلاجية والتكلفة لنموذج العلاج الشامل الذي يتبع دليل تم وضعه من خلال معهد ماتريكس مع فعالية أساليب العلاج المستخدمة في ثمانية برامج علاجية قائمة على المجتمع، تشمل ستة برامج في ولاية كاليفورنيا، وواحد في ولاية مونتانا، وواحد في هاواي. ويوفر الملحق (أ) المزيد من المعلومات فيما يخص مشروع علاج الميثامفيتامين .

نهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات

نظرة عامة

إن نهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات يقدم تجربة علاج منظم للعملاء الذين يعانون من الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المنشطات. ويقوم العملاء بتلقي المعلومات، والمساعدة في بناء نمط حياة خالي من المواد المخدرة، والدعم لتحقيق والحفاظ على الامتناع عن تعاطي المخدرات والكحول. ويتناول البرنامج تحديدا القضايا ذات الصلة بالعملاء الذين

يعتمدون على العقاقير المنشطة، خاصة الميثامفيتامين والكوكايين، وكذلك يتناول أسرهم.

يحضر العملاء العديد من جلسات العلاج المكثفة في العيادات الخارجية أسبوعياً وذلك لمدة ١٦ أسبوعا. وتتضمن هذه المرحلة المكثفة من العلاج العديد من جلسات الإرشاد والدعم:

- جلسات عائلية فردية / مشتركة (٣ جلسات)
- جلسات مجموعة مهارات التعافي المبكر (٨ جلسات)
- جلسات مجموعة الوقاية من الانتكاس (٣٢ جلسة)
- جلسات مجموعة التوعية الأسرية (١٢ جلسة)
- دورات مجموعة الدعم الاجتماعي (٣٦ جلسة)

وقد يبدأ العملاء في حضور مجموعات الدعم الاجتماعي بمجرد أن يكونوا قد أكملوا مجموعة التوعية الأسرية التي تبلغ ١٢ جلسة ولكن يستمروا في حضور جلسات مجموعة الوقاية من الانتكاس. كما أن تداخل حضور مجموعة الدعم الاجتماعي مع المرحلة المكثفة للعلاج يساعد على ضمان الانتقال السلس إلى الرعاية المستمرة.

ونجد أن أسلوب نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات يجعل العملاء على دراية بالبرامج ذات الاثنى عشر خطوة ومجموعات الدعم الأخرى، كما أنه يعلمهم مهارات إدارة الوقت وجدولة المواعيد، وهو يستلزم إجراء الاختبارات المنتظمة على المخدرات والكحول من خلال التنفس. ويتم توضيح نموذج جدول لأنشطة العلاج في الشكل ١-١

مكونات البرنامج

يصف هذا القسم الخدمات اللوجستية وفلسفة كل نوع من الأنواع الخمسة لجلسات الإرشاد التي هي مكونات نهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات. ويتم تقديم جداول أعمال تفصيلية وإرشادات لإجراء كل نوع من الجلسات الجماعية والفردية في الأقسام المخصصة من هذا الدليل وفي دليل المرشد للتوعية الأسرية.

وتستخدم مواد نموذج ماتريكس التوصيفات خطوة بخطوة لشرح كيفية إجراء الجلسات. كما أن توصيفات الجلسة تكون منهجية لأن نموذج العلاج يكون معقد ومفصل. المرشدين ونجد أن المرشدين الذين يستخدمون هذه المواد قد يحتاجون تدريب إضافي في نهج نموذج ماتريكس، ولكن تم تصميم هذه المواد حتى يمكن للمرشدين تنفيذ نهج

ماتريكس للعلاج حتى بدون تدريب. كما أن مواد ماتريكس لا تصف إجراءات الدخول أو التقييمات أو تخطيط العلاج. ويجب أن تقوم البرامج بتطبيق الإجراءات الخاصة بها لأداء هذه المهام. وإذا كانت الإرشادات الواردة في هذا الدليل تتعارض مع متطلبات جهات التمويل هيئات منح التراخيص أو التصديق، فيجب أن تقوم البرامج بتعديل هذه الإرشادات حسب الضرورة. (على سبيل المثال، تشترط بعض الولايات أن تستمر الجلسات لمدة ٦٠ دقيقة كاملة ليتم تمويلها من قبل المعونة الطبية)

الشكل ١-١ الجدول الزمني لنموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات

	العلاج المكثف		الرعاية المستمرة
	الأسابيع من 1 إلى 4 *	الأسابيع من 5 إلى 16 +	الأسابيع من 13 إلى 48
الاثنين	6:00 - 6:50 م مهارات التعافي المبكر 7:00 - 8:45 م الوقاية من الانتكاس	7:00 – 8:30 م الوقاية من الانتكاس	
الثلاثاء	اجتماعات مجموعة الاثني عشر خطوة أو مجموعة المساعدة المتبادلة		
الأربعاء	7:00 – 8:30 م التوعية الأسرية	7:00 – 8:30 م التوعية الأسرية أو 7:00 – 8:30 م الدعم الاجتماعي	7:00 – 8:30 م الدعم الاجتماعي
الخميس	اجتماعات مجموعة الاثني عشر خطوة أو مجموعة المساعدة المتبادلة		
الجمعة	6:00 - 6:50 م مهارات التعافي المبكر 7:00 - 8:45 م الوقاية من الانتكاس	7:00 – 8:30 م الوقاية من الانتكاس	
السبت والأحد	اجتماعات مجموعة الاثني عشر خطوة أو مجموعة المساعدة المتبادلة وأنشطة التعافي الأخرى		

* جلسة واحدة فردية أو مشتركة في الأسبوع الأول
+ جلستان فرديتان أو مشتركتان في الأسبوع الخامس أو السادس وفي الأسبوع السادس عشر

ونلاحظ أن كل مجموعات نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات تكون غير محددة الزمن، وهذا يعني أن العملاء قد يبدأون المجموعة في أي لحظة وسيغادرون تلك المجموعة عندما يستكملوا السلسلة الكاملة. ولأن مجموعات ماتريكس تكون غير محددة الزمن، فإن محتوى الجلسات لا يعتمد على محتوى الجلسات السابقة. وسيجد المرشد بعض تكرار المعلومات بين ثلاث جلسات فردية أو مشتركة، فضلا عن الجلسات الجماعية.

وغالباً ما يواجه العملاء في التعافي المبكر درجات متفاوتة من الضعف الإدراكي، ولا سيما فيما يتعلق بالذاكرة قصيرة المدى. حيث يمكن لضعف الذاكرة أن يظهر صعوبة عند العملاء في تذكر الكلمات أو المفاهيم. ونجد أن تكرار المعلومات بطرق مختلفة، وفي سياقات جماعية مختلفة، وعلى مدى فترة علاج العملاء، يساعد العملاء على فهم والاحتفاظ بالمفاهيم والمهارات الأساسية للتعافي حيث أنها تكون هامة بالنسبة للتعافي.

الجلسات الفردية أو المشتركة

في تدخل نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات، تعتبر العلاقة بين المرشد والعميل هي ديناميكية العلاج الأساسي. فيتم تحديد مرشد أساسي واحد لكل عميل. ويتقابل هذا المرشد بشكل فردي مع العميل ومن الممكن أن يتقابل مع أفراد أسرته ثلاث مرات خلال مرحلة العلاج المكثف لمدة ثلاث جلسات تستمر لمدة ٥٠ دقيقة، كما يقوم بتيسير مجموعات مهارات التعافي المبكر والوقاية من الانتكاس. وتكون الجلستان الأولى والأخيرة بمثابة "الدعائم" لعلاج العميل (أي، يبدأ وينهي العلاج بطريقة تسهل المشاركة في العلاج والتعافي المستمر)، ويتم استخدام الجلسة المتوسطة لإجراء تقييم سريع في وسط العلاج لمدى إحراز العميل للتقدم، وللتعامل مع الأزمات، ولتنسيق العلاج مع مصادر المجتمع الأخرى عند الضرورة.

ونجد أن الجلسات المشتركة التي تضم كلا من العميل وأفراد الأسرة أو الأشخاص الداعمين الآخرين تكون ذات أهمية حاسمة في إبقاء العميل في العلاج. كما أنه لا يمكن المبالغة في تقدير أهمية إشراك الأشخاص الذين لديهم علاقة رئيسية مع العميل، ويشجع نهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات في إشراك أفراد الأسرة الأكثر أهمية عند العميل في كل جلسة فردية أو مشتركة بالإضافة إلى جلسات مجموعة التوعية الأسرية. ونجد أن المرشد الذي يحاول تيسير التغيير في سلوك العميل بدون تناول العلاقات الأسرية يجعل عملية التعافي أكثر صعوبة في نهاية المطاف. ومن المهم جداً بالنسبة للمرشد أن يبقى على دراية بالكيفية التي تؤثر بها عملية التعافي على نظام الأسرة وإشراك أحد أفراد الأسرة المهمين في جزء من كل جلسة فردية أو مشتركة عندما يكون ذلك ممكنا.

مجموعة مهارات التعافي المبكر

يحضر العملاء ثمانية جلسات لمجموعة مهارات التعافي المبكر (ERS)، اثنين أسبوعيا

خلال الشهر الأول من العلاج الأولي. وعادة ما تضم هذه الجلسات عادة مجموعات صغيرة (١٠ أشخاص كحد أقصى) وتكون قصيرة نسبياً (٥٠ دقيقة). ويتم إدارة كل مجموعة مهارات التعافي المبكر من خلال مرشد ويقوم بالمساعدة في الإدارة العميل الذي أحرز تقدماً في البرنامج ولديه تعافي مستقر (انظر الصفحات ٧ و ٨ للحصول على معلومات بشأن العمل مع القادة المساعدين من العملاء). ومن المهم أن تبقى هذه المجموعة منظمة وعلى المسار الصحيح. كما يحتاج المرشد إلى التركيز على موضوع الجلسة ويكون متأكداً من عدم المشاركة في المشاعر ذات الطاقة العالية و "خارج السيطرة" والتي قد تكون مميزة للعملاء في التعافي المبكر من الاعتماد على المنشطات. وتقوم مجموعة مهارات التعافي المبكر بتعليم العملاء مجموعة أساسية من المهارات للقيام بالامتناع عن تعاطي المخدرات والكحول. ويتم تقديم رسالتين أساسيتين للعملاء في هذه الجلسات:

١- يمكنك تغيير سلوكك بطرق من شأنها أن تجعل من السهل البقاء ممتنعاً عن التعاطي، وسوف توفر لك جلسات مجموعة مهارات التعافي المبكر استراتيجيات وفرص الممارسة للقيام ذلك.

٢- كما يمكن أن يكون العلاج المهني أحد مصادر المعلومات والدعم. ومع ذلك، ولتحقيق الاستفادة الكاملة من العلاج، فإنك تحتاج أيضا إلى مجموعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة.

ونجد أن الأساليب المستخدمة في جلسات مجموعة مهارات التعافي المبكر هي سلوكية وتتمتع باهتمام قوي "بالكيفية". وهذه المجموعة ليست مجموعة علاجية، وليس من المقصود أن تخلق روابط قوية بين أفراد المجموعة، على الرغم من أن بعض الترابط غالباً ما يحدث. وهي منتدى يمكن للمرشد فيه أن يعمل عن قرب مع كل عميل لمساعدته في وضع برنامج تعافي أولي. كما أن كل مجموعة مهارات التعافي المبكر يكون لديها هيكل واضح ومحدد. ويكون الهيكل والروتين لكل مجموعة ضروريان لمواجهة المشاعر عالية الطاقة أو التي تكون خارج نطاق السيطرة والمشار إليها أعلاه. ومع العملاء المقبولين حديثا، فإن روتين العلاج لا يقل أهمية عن المعلومات التي تم مناقشتها.

مجموعة الوقاية من الانتكاس

إن مجموعة الوقاية من الانتكاس (RP) هي مكون رئيسي في أسلوب نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات. وتجتمع هذه المجموعة ٣٢ مرة، في بداية ونهاية كل أسبوع خلال الأسابيع

١٦ من العلاج الأساسي. وتستمر كل جلسة من جلسات مجموعة الوقاية من الانتكاس ما يقرب من ٩٠ دقيقة وتتناول موضوعاً محدداً. وتعتبر هذه الجلسات منتديات يقوم فيها الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المخدرات بتبادل المعلومات بشأن الوقاية من الانتكاس ويتلقون المساعدة في التعامل مع قضايا التعافي وتجنب الانتكاس.

وتستند مجموعة الوقاية من الانتكاس على الافتراضات التالية:

- الانتكاس ليس حدثا عشوائيا.
- تتبع عملية الانتكاس أنماط يمكن التنبؤ بها.
- يمكن تحديد علامات الانتكاس الوشيك من جانب أعضاء الفريق العلاجي والعملاء.

ونجد أن إعداد مجموعة الوقاية من الانتكاس يأخذ في الاعتبار المساعدة المتبادلة للعملاء ضمن القيود التوجيهية التي يقدمها المرشد. ويمكن أن يتم إعادة توجيه اتجاه العملاء نحو الانتكاس، كما يتم تشجيع أولئك الذين على المسار السليم للتعافي.

ويقوم كلا من المرشد الذي يرى العملاء من أجل الجلسات الفردية أو المشتركة المقررة والعميل الذي يشارك في القيادة بتسهيل جلسات مجموعة الوقاية من الانتكاس (انظر الصفحات ٧ و ٨ للحصول على معلومات بشأن العمل مع القادة المساعدين من العملاء).

وتشمل الأمثلة من مواضيع الجلسات ٣٢ التي يتم تناولها في مجموعة الوقاية من الانتكاس ما يلي:

- الشعور بالذنب والخزي
- البقاء مشغولاً
- الدافع وراء التعافي
- كن ذكياً، وليس قوياً
- المحفزات الانفعالية

مجموعة التوعية الأسرية

يتم عقد اثني عشر جلسة لمجموعات التوعية الأسرية التي تكون لمدة ٩٠ دقيقة خلال فترة البرنامج الذي يستغرق ١٦ أسبوعا. وتجتمع هذه المجموعة مرة واحدة في الأسبوع لمدة الثلاثة أشهر الأولى من العلاج الأساسي، وغالبا ما يحضر الجلسة الأولى العملاء وأسرهم. وتوفر المجموعة بشكل نسبي بيئة خالية من التهديد ويتم فيها تقديم المعلومات وإتاحة الفرصة للعملاء وأسرهم للبدء في الشعور بالراحة والترحيب في مكان العلاج.

ويتـم تقديم مـجموعة واسعة من المعلـومات بشأن الاعـتماد عـلى الميثامفيتـامين وتعـاطي المخدرات الأخرى والكحـول، والعلاج، والـتعافي، والطـرق التي يتم من خـلالها يؤثر تعاطي العميل المخدرات والاعتماد عليها على أفراد الأسرة وكذلك الكيفية التي يمكن بها أن يـدعـم أفـراد الأسرة تعـافي الـعـميل. وتسـتخدم المجموعة شـرائح البور بـوينـت، والمناقشات ولوحة العروض التقديمية.

ويقوم المرشد شـخصياً بـدعوة أفراد الأسرة لحضور سلسلة الجلسات. وغـالباً ما تؤدي التفاعلات السلبية داخل أسر العملاء والتي تكون قبل بداية العلاج إلى رغبة العملاء في "القيام بعمل برنامجي وحدي"، ومع ذلك، نجد أن تجربة علاج نموذج ماتريكس توضح أنه إذا كـان الـعـمـلاء عـلى صـلـة وثيـقـة مـع الأشـخـاص الآخـرين المهـمـين، فـإن هـؤلاء الأشخاص يكونوا جزءاً من عملية التعافي بـغض النظر عما إذا كانوا يشاركون في أنشطة العـلاج. وتزداد فرص نجاح العـلاج بشكـل كبير إذا أصبح الأشـخاص الآخـرين المهـمين على دراية بـالتغييرات يمكن التنبؤ بهـا والتي من المحتمـل أن تحدث ضمن العلاقات كلما يتقدم التـعافي. ويقوم المرشد الأسـاسي بتوعية المشاركين وتشـجيع إشراك الأشـخاص الآخرين المهمين، وكذلك العـملاء، في مجموعـة التوعية الأسـرية التي تكون عـلى مدار ١٢ جلسة. كما أن المادة الخاصة بجلسات مجموعة التوعية الأسرية الاثني عشر التي تستغرق ٩٠ دقيقة تكون في دليل المرشد للتوعية الأسرية.

مجموعة الدعم الإجتماعي (الرعاية المستمرة)

يبدأ الـعملاء في حـضور مجموعة الدعم الاجتماعي في بداية الشـهر الأخير في العلاج الأسـاسي ويـواصـلـون حـضـور جلسـات المجـموعـة هـذه مرة واحدة في الأسبوع لمدة ٣٦ أسبوعا من الـرعاية المـستمرة، و لمدة شهـر واحد، فـإن كلا من العـلاج مكـثف والرعـاية المستمرة يتداخلان.

تسـاعد جلسـات مجموعة الدعم الاجـتماعي الـعملاء على تعلم أو إعـادة تعلم المهارات الاجـتماعية. كـما أن الأشـخاص في مرحـلة التعـافي الـذين تعـلموا كيفـية الـتوقف عن تعاطي المواد المخدرة وكذلك كيفية تجنب الانتكاس هم على استعداد لوضع أسلوب حياة خالية من المخدرات يقوم بتدعيم تعافيهم. كما نجد أن مجموعة الدعم الاجتماعي تساعد العملاء في تعلم كيـفية إعادة العلاقات الاجتماعية مع العملاء الـذين يدركون أهمية ذلك في البرنامج وفي تعافيهم في بيئة ودية آمـنة. كما أن هذه المجموعة مفيدة للمشاركين من ذوي الخبـرة الذين كثيرا مـا يقومـون بتعـزيز تعافيهـم مـن خـلال القيام بدور الـنماذج الـتي يحتذى بها ويبقـون واضعين في اعتبارهم المبادئ الأساسية للامتناع عن التعاطي. ويتم

إدارة هذه المجموعات من قبل المرشد، ولكن أحيانا قد يتم تقسيمها إلى مجموعات مناقشة أصغر يقوم بإدارتها العميل الميسر، وهو عميل يتمتع بتعافي مستقر ويعمل كمساعد في الإدارة ويقوم بعمل التزام لمدة ٦ أشهر لمساعدة المرشد.

تركز جلسات مجموعة الدعم الاجتماعي على مجمعة من مناقشات قضايا التعافي التي يواجهها أفراد المجموعة ومناقشة مواضيع محددة للتعافي من كلمة واحدة، مثل:

- الصبر
- الألفة
- الانعزال
- الرفض
- العمل

دور المرشد

لكي يقوم بتنفيذ نهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات، يجب أن يكون لدى المرشد عدة سنوات من الخبرة في العمل مع المجموعات والأفراد. وعلى الرغم من أن التعليمات التفصيلية لإجراء الجلسات مدرجة في هذا الدليل، فإن المرشد الجديد قد لا يكون قد اكتسب الموهبة أو المهارات اللازمة لتحقيق الاستفادة القصوى من هذه الجلسات. والمرشد الذي هو على استعداد للتكيف ولتعلم الأساليب العلاجية الجديدة يعتبر مرشداً مناسباً لنموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات. كما أن المرشد الذي لديه خبرة بالنهج المعرفي السلوكي والنهج التحفيزي ولديه دراية بالبيولوجيا العصبية للإدمان سيكون مستعدا بشكل أفضل لتنفيذ تدخل نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات. وسوف يساعد إشراف المرشد المناسب على ضمان الدقة في نهج علاج ماتريكس.

وبالإضافة إلى إجراء الثلاث جلسات الفردية والمشتركة، فإن المرشد الأساسي للعميل يقرر متى ينتقل العميل من مجموعة إلى أخرى، ويكون مسؤولا عن دمج المادة من أشكال مختلفة من الإرشاد الجماعي في تجربة علاج واحدة منسقة.

وكل مرشد أساسي للعميل:

- ينسق مع المرشدين الآخرين الذين يعملون مع العميل في جلسات المجموعات (على سبيل المثال، في جلسات التوعية الأسرية)
- كون على دراية بالمادة التي يتعرض لها العميل في جلسات التوعية الأسرية
- يشجع ويعزز ويناقش المادة التي يتم تناولها في الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو اجتماعات المتبادلة المساعدة

- يساعد العميل إدراج المفاهيم من العلاج مع المادة ذات الاثنى عشر والمساعدة المتبادلة، وكذلك مع المعالجة النفسية أو العلاج النفسي (للعملاء الذين هم في العلاج المتزامن)
- ينسق مع أخصائيي العلاج أو الخدمات الاجتماعية الآخرين الذين يشاركون مع العميل

وباختصار، ينسق المرشد جميع أجزاء برنامج العلاج. ونجد أن العملاء يحتاجون إلى ضمان معرفة أن المرشد هو علم بجميع جوانب علاجهم. وهناك العديد من الأشخاص الذين يعتمدون على المنشطات ويدخلون في العلاج وهم يشعرون بأنهم خارج نطاق السيطرة. حيث أنهم يتطلعون أن يقوم البرنامج بمساعدتهم على استعادة السيطرة. فإذا كان البرنامج يبدو أنه سلسلة مفككة من أجزاء غير مترابطة، قد لا يشعر هؤلاء العملاء بأن البرنامج سوف يساعدهم على استعادة السيطرة، مما قد يؤدي إلى نتائج علاج غير ناجحة أو إنهاء العلاج قبل أوانه. ويقدم الملحق (ب) المزيد من الملحوظات عن دور المرشد في تيسير المجموعة.

وفي الجلسات الميسرة، يجب أن يكون المرشد حساساً للقضايا الثقافية والقضايا المتنوعة الأخرى ذات الصلة بفئات معينة من الأشخاص الذين يتم تقديم الخدمة لهم. ويحتاج المرشد لفهم الثقافة بصورة عامة والتي لا تضمن فقط المؤشرات الواضحة مثل العنصر والعرق والديانة، ولكن أيضا الوضع الاجتماعي والاقتصادي، ومستوى التعليم، ومستوى التبادل الثقافي مع المجتمع الأمريكي. ويجب أن يظهر المرشد رغبة في فهم العملاء ضمن إطار ثقافتهم. ومع ذلك، فمن المهم أيضا تذكر أن كل عميل هو فرد، وليس مجرد امتداد لثقافة معينة. كما أن الخلفيات الثقافية معقدة ولا يمكن اختصارها بسهولة في وصف بسيط. حيث أن التعميم فيما يخص ثقافة العميل هو ممارسة متناقضة. والملاحظة التي تكون دقيقة ومفيدة عند تطبقها على مجموعة ثقافية قد تكون مضللة وضارة عند تطبيقها على أحد أفراد تلك المجموعة. كما أن بروتوكول تحسين العلاج المرتقب الذي يحسن من الكفاءة الثقافية في العلاج من تعاطي المخدرات (مركز علاج تعاطي المواد المخدرة المرتقب) يوفر مزيد من المعلومات حول الكفاءة الثقافية.

العمل مع القادة المساعدين والأشخاص الميسرين للعملاء

إن استخدام العملاء كقادة مساعدين للمجموعة هو جزء أساسي من نهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات. حيث أن العملاء الذين أكملوا على الأقل الثماني أسابيع الأولى من

البرنامج وكانوا ممتنعين خلال تلك الفترة يمكن أن يكونوا قادة مساعدين للعملاء بالنسبة لمجموعات مهارات التعافي المبكر. وبشكل مثالي، فإن القادة المساعدين للعملاء بالنسبة لمجموعات الوقاية من الانتكاس سوف يكملوا سنة كاملة من علاج ماتريكس ويكونوا ممتنعين خلال تلك الفترة. ويقدم هؤلاء العملاء المتقدمون ثروة من الخبرة لجلسات المجموعة. وبوصفهم أشخاص يتعافون بنجاح، نجد أن القادة المساعدين للعملاء يكونوا في وضع يمكنهم من تناول المسائل المثيرة للجدل والصعبة من وجهة النظر المماثلة لتلك التي تخص العملاء في المجموعة، وغالبا ما يكون ذلك عن طريق تبادل الخبرات الشخصية. كما أن هؤلاء القادة المساعدين للعملاء يكونوا قادرين على تعزيز تعافيهم في هذه العملية ويقدمون المساعدة للبرنامج والعملاء الآخرين.

ويجب أن يتم اختيار القادة المساعدين للعملاء بعناية. ويمكن اعتبار العملاء قادة مساعدين في مجموعة مهارات التعافي المبكر إذا كانوا يستوفون المعايير التالية:

- ما لا يقل عن ٨ أسابيع من الامتناع بدون انقطاع عن المخدرات غير المشروعة والكحول
- الحضور المنتظم في مجموعة الوقاية من الانتكاس المقررة والجلسات الفردية أو المشتركة
- الاستعداد للعمل كقادة مساعدين لمرة واحدة أو مرتين في الأسبوع لمدة ٣ أشهر على الأقل.

يمكن اعتبار العملاء قادة مساعدين في مجموعة الوقاية من الانتكاس إذا كانوا يستوفون المعايير التالية:

- ما لا يقل عن عام واحد من الامتناع بدون انقطاع عن المخدرات غير المشروعة والكحول.
- استكمال تدخل نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات (أي استكمال عام واحد من العلاج)
- المشاركة الفعالة في مجموعة الدعم الاجتماعي وحضور الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو مجموعة المساعدة المتبادلة.
- الاستعداد للعمل كقادة مساعدين لمرة واحدة أو مرتين في الأسبوع لمدة ٦ أشهر على الأقل.

عند اختيار القادة المساعدين للعملاء، يجب أيضاً على المرشد الأخذ في الاعتبار ما إذا كان يتم احترام العملاء من قبل أفراد المجموعة الآخرين وقادرين على العمل بشكل جيد مع المرشد.

يجب أن يطلب المرشد من القادة المساعدين للعملاء توقيع اتفاق رسمي؛ والمثال على مثل هذا الاتفاق موجود في الملحق (ج).

وقبل أن يبدأ العملاء في العمل كقادة مساعدين، فإن المرشد يحتاج لتوجيههم لهذا الدور. حيث يحتاج القادة المساعدين للعملاء إلى فهم ما يلي:

- أنهم ليسوا مرشدين؛ كما أن مساهمتهم يجب أن تتم في صيغة ضمير المتكلم (على سبيل المثال، "ما ساعدني كان . . ." بدلا من "يجب عليك . . .").
- يجب عليهم الحفاظ على سرية المشاركين في المجموعة.
- هم في حاجة إلى أن يكونوا على استعداد للتحدث إلى المرشد فيما يخص أي قضايا أو مشاكل تنشأ بالنسبة لهم عندما يقومون بدور القادة المساعدين.
- ينبغي أن يتقابل المرشد مع القائد المساعد قبل كل جلسة مجموعة لمناقشة الموضوع وأية قضايا قد تنشأ بشكل موجز. وبعد كل جلسة مجموعة، يجب أن يجتمع المرشد مرة أخرى مع القائد المساعد وذلك للأسباب التالية:
  - يتأكد من أن القائد المساعد لا يعاني من أي شيء حدث خلال المجموعة
  - يناقش بشكل موجز كيف أصبحت المجموعة ويقدم ردود الأفعال على أي شيء قام به القائد المساعد على وجه الخصوص أو أي شيء يمكن أي يستخدم التحسين (على سبيل المثال، احتكار المحادثة أو مواجهة العميل بشكل غير لائق أو إعطاء النصيحة بدلا مما يتعلق بتجربته الخاصة).

ونجد أن الاجتماع بانتظام مع القادة المساعدين للعملاء يوفر فرصا للمرشد والقادة المساعدين لتحسين الطريقة التي يعملون بها معا وتعظيم الفوائد التي تعود على القادة المساعدين وأفراد المجموعة الآخرين.

كما يمكن للعملاء الذين يعملون كقادة مساعدين في جلسات مجموعة مهارات التعافي المبكر أو مجموعة الوقاية من الانتكاس يمكن أن يعملوا كميسرين للعملاء بالنسبة لجلسات مجموعة الدعم الاجتماعي. ويجب أن يتبع المرشد الإرشادات المذكورة أعلاه عند اختيار والعمل مع الأشخاص الميسرين للعملاء.

مجموعة منشورات نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات

بالإضافة إلى دليل المرشد العلاجي هذا (الذي يتم تقديمه بالتفصيل في صفحة ١٥)، تتكون مجموعة منشورات نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات من هذه المكونات:

كتيب العميل ـــ يحتوي هذا الكتيب المصور على مقدمة وترحيب وجميع النشرات التي

يتم استخدامها في برنامج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات، باستثناء تلك المستخدمة في جلسات مجموعة التوعية الأسرية. وسوف يلاحظ المرشدون أن كتيب العميل يستخدم الحروف الكبيرة ويحتوي على صور في معظم صفحات. حيث نجد أن الأشخاص الذين هم في مرحلة التعافي من تعاطي المنشطات يعانون من ضعف الذاكرة. ولكن هذا الضعف يكون أسوأ بكثير فيما يخص تذكر الكلمات عن تذكر الصور. ولقد أظهرت التجارب الإكلينيكية أن العملاء يستجيبون بشكل أفضل لنهج ماتريكس عندما تقترن مواد العلاج بالصور والإشارات البصرية.

وإذا كان لدى المرشد نسخ كافية من كتيب العميل بحيث يقوم بتوزيع كتاب واحد لكل عميل، يجب عليه القيام بذلك. وإذا لم يكن كذلك، يجب أن يقوم المرشد بعمل نسخ من النشرات (إما من دليل المرشد العلاجي أو من كتيب العميل) ويعطي مجموعة واحدة إلى كل عميل في أول جلسة للعميل خاصة بمهارات التعافي المبكر. ويقوم العملاء بالاحتفاظ بالكتيبات الخاصة بهم في العيادة، وتدوين الملاحظات فيها، ويتم إعطاؤها لهم للاحتفاظ بها عندما يتخرجون من تدخل ماتريكس.

ملحوظة: أثناء مسار مشروع علاج الميثامفيتامين، التي يعتبر بمثابة النموذج لهذا الدليل العلاجي، يتم تخزين نسخ من كتيب العميل في خزانة مقفلة حتى وصول أفراد المجموعة، وعندها يسترجع العملاء الكتيبات الخاصة بهم لاستخدامها أثناء الجلسة. ومن أجل الحفاظ على سرية العميل، يضع العملاء أسمائهم الأولى فقط على الكتيبات، ولا يتم وضع أية معلومات تعريفية أخرى عن العميل.

دليل المرشد للتوعية الأسرية والعروض التقديمية للشرائح ـــــ يحتوي دليل المرشد للتوعية الأسرية على:

- مقدمات لمجموعة منشورات نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات وللدليل
- تعليمات لإجراء كل جلسة
- النشرات للمشاركين

ويتم عرض تعليمات الجلسة في شكل مماثل لذلك المقدم في الأنواع الأخرى من الجلسات.

ويصاحب دليل المرشد للتوعية الأسرية قرص مضغوط يحتوي على عروض تقديمية للشرائح لسبع جلسات من ١٢ جلسة.

رفيق علاج العميل ـــــ إن رفيق علاج العميل هو للعملاء لكي يحملوه معهم في الجيب أو الحقيبة. فهو يحتوي على أدوات ومفاهيم تعافي مفيدة ويوفر مساحة للعملاء لتسجيل مسببات وإشارات الانتكاس الخاصة بهم، وكتابة عبارات قصيرة تساعدهم على مقاومة هذه المحفزات، وبخلاف ذلك يقومون بإضفاء الطابع الشخصي على الكتاب. حيث يتم تضمين أفكار عن سبل إضفاء الطابع الشخصي على رفيق علاج العميل وجعله أداة مفيدة لتحقيق التعافي.

مقدمة لدليل المرشد العلاجي

يحتوي هذا الدليل على جميع المواد اللازمة للمرشد لعقد جلسات فردية وجماعية باستخدام نهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات. وبعد الأقسام التمهيدية، يتم تنظيم هذا الدليل حسب نوع الجلسة (أي فردية أو مشتركة، ومهارات التعافي المبكر، والوقاية من الانتكاس، والدعم الاجتماعي). ويبدأ عرض كل نوع من الجلسات بنظرة عامة تتضمن مناقشة التالي:

- الشكل العام وسريان الجلسات فردية أو الجماعية
- أية اعتبارات خاصة تتعلق بنوع معين من الجلسات
- الأهداف العامة لكل نوع من الجلسات

وبعد النظرة العامة، تأتي التعليمات لإجراء كل جلسة محددة. وتشمل هذه التعليمات:

- أهداف الجلسة
- قائمة بنشرات العميل
- الملاحظات الخاصة بالمرشد عن أي شيء يجب أن يتم أخذه في الاعتبار أثناء الجلسة
- الموضوعات الخاصة بمناقشات المجموعة، بما في ذلك النقاط الرئيسية ليتم تناولها
- إرشادات لمساعدة العملاء في التعرف على ما تم إحرازه من تقدم، وإدارة وقتهم، ومعالجة أي مخاوف لديهم حول إدارة الوقت
- الواجبات المنزلية الخاصة بالعملاء

ويتم وضع نسخ من النشرات التي تشكل دليل العميل في نهاية تعليمات كل جزء لتسهيل الرجوع إليها. ويجب على المرشد أن يستعرض بدقة تعليمات الجلسة قبل إجراء كل جلسة فردية أو جماعية.

وبالنسبة للقراء الذين يرغبون في معرفة المزيد عن نهج ماتريكس لعلاج الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المنشطات، فسوف يجدون قائمة من المواد للمزيد من الاطلاع في الملحق (هـ).

٢ دور اختبار المخدرات والتنفس للكحول في نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات

The Role of Drug and Breath-Alcohol Testing in Matrix IOP

الفلسفة

في نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات (IOP)، يتم عرض وتقديم اختبار المخدرات والكحول عن طريق التنفس على العملاء باعتباره أداة مفيدة لمساعدة العملاء ف أن يصبحوا ممتنعين يدخلون في مرحلة التعافي، وليس كإجراء مراقبة عقابي. فاستخدام مثل هذا الاختبار لا يجب أن يتم تقديمه أو النظر إليه على أنه مؤشر على عدم الثقة في صدق العميل. وبدلا من ذلك، يجب على المرشد مساعدة العملاء في أن يتقبلوا أن الأشخاص في العلاج في العيادات الخارجية للاضطرابات الناجمة عن تعاطي المواد المخدرة يحتاجون إلى العديد من الأدوات بقدر الإمكان لتحقيق التعافي. ولاستعادة السيطرة على حياتهم، فإن العملاء بحاجة إلى وسائل لفرض نظام على سلوكهم.

ونجد أن نتائج اختبار البول أو اللعاب للمخدرات واختبار التنفس للكحول يمكن أن يقدم البيانات الإكلينيكية ذات القيمة عند حدوث تعثر أو انتكاس ويكون العميل غير قادر على الحديث عن ذلك. كما أن حدوث الانتكاس وإنكار التعاطي في كثير من الأحيان يجعل من عمل اختبار للمواد المخدرة عنصرا أساسيا في برامج العلاج من تعاطي المخدرات في العيادات الخارجية.

وتشمل أهداف عمل اختبار المواد المخدرة في العلاج ما يلي:

- ردع العميل من استئناف تعاطي المخدرات
- توفير معلومات موضوعية للمرشد عن تعاطي العميل للمخدرات
- تقديم دليل موضوعي بالتعاطي للعميل الذي ينكر تعاطيه
- تحديد مدى حدة مشكلة تعاطي المخدرات بما يكفي لتبرير العلاج الداخلي أو المقدم في المستشفى

الإجــــراء

يفترض هذا الجزء أن برنامج المرشد قد قام بوضع إجراءات لجمع وتحديد وتخزين وضمان سلسلة الاحتجاز لجمع ونقل العينات. إذا كانت هناك حاجة لتحليلات

المخدرات (على سبيل المثال، إذا كان مطلوبة بأمر من المحكمة)، يجب أن يكون العملاء على علم بذلك.

الجدول الزمني لإجراء الاختبار

في نهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات، يُطلب من جميع العملاء تقديم عينة بول أو لعاب لتحليل المخدرات وإجراء اختبار التنفس للكحول مرة واحدة كل أسبوع. وأحيانا، يجب أن يكون يوم الاختبار عشوائياً ولكن يجب أن يكون في اليوم الأقرب الذي يلي فترة الخطورة العالية (على سبيل المثال، عطلات نهاية الأسبوع، يوم الدفع). وبالنسبة للمواعيد الفائتة غير المبررة، فالسلوك غير العادي في الجلسات أو المجموعات، أو التقارير الأسرية بشأن السلوك غير العادي قد تشير إلى ضرورة إجراء اختبار فوري. ويجب أن يكون المرشد حساساً لاحتمالية حرج العميل وتجنب أي مناقشة عامة غير ضرورية أو المزاح فيما يخص الاختبارات.

ويمكن للبرنامج إجراء فحص للعميل لمادة معينة أو لمجموعة كبيرة من المواد المخدرة. وقد يحتاج البرنامج استخدام فحص (Breathalyzer?) كل مرة أو عند الاشتباه في تعاطي الكحول فقط. كما يجب أن يتم عمل جميع فحوصات المخدرات عندما يشتبه المرشد في تعاطي مواد مخدرة أخرى.

مواجهة التلاعب

قد يحاول العميل في بعض الأحيان إخفاء تعاطي المخدرات عن طريق التلاعب في عينة البول. لذلك في الوقت الذي يتم فيه تقديم العينة المشتبه فيها، يجب أن يتم أخذ العميل إلى مكان خاص وإخباره أن هناك بعض الشكوك حول العينة. ولا يجب أن يكون أعضاء الفريق العلاجي اتهاميين ويجب أن يحاولوا جعل العميل يشعر بالراحة. ومع ذلك، يجب أن يتجنب أعضاء الفريق العلاجي النكات التي تقلل من التوتر والتي قد توصل رسالة خاطئة بخصوص الغرض من أو أهمية جمع وإجراء الاختبار لعينة البول.

وعادة ما تشير عينات البول التي يتم التلاعب بها إلى تعاطي المخدرات. فالعملاء الذين يغيرون العينات الخاصة بهم نادرا ما يعترفون بذلك. فالتلاعب بالعينات هو مصدر قلق بالغ الأهمية في العلاج، وقد يشير إلى الانتكاس. كما أن تعاطي المخدرات بجانب الإنكار قد يعكس انهيار العملية العلاجية. فإذا حاول العميل تغيير أكثر من عينة

واحدة، فإنه قد يكون من الضروري مراقبة العميل أثناء إعطاء عينة أخرى على الفور وفي أوقات إجراء الاختبار التالي حتى يتم التحقق امتناع العميل بشكل معقول. ونجد أن القيام بذلك يجب أن يُنظر إليه باعتباره الملاذ الأخير للتأكد من تعاطي العميل للمخدرات وتشجيع المصداقية. إذا كان الوضع يضمن مراقبة جمع عينة البول، فيجب أن يتشاور المرشد مع المشرف من أجل الموافقة والتوجيه. كما يجب على المرشد اتباع سياسة وإجراءات الوكالة لمراقبة جمع عينات البول. ونجد أن مراقبة جمع عينات البول هو غير مريح بالنسبة لأعضاء الفريق العلاجي، وربما يكون مهيناً بالنسبة للعميل. كما يجب أن يتم شرح إجراءات جمع عينات البول للعميل في الجلسة الفردية الأولى بما في ذلك إمكانية مراقبة عينات البول في بعض الأحيان.

كما أن الإجراء الخاص بجمع عينات البول الذي يتم مراقبته هو الملجأ الأخير للعملاء الذين يواجهون صعوبات في عملية التعافي. ومن المهم النظر إلى هذا الإجراء كنشاط علاجي. وفي كثير من الحالات، نجد أن إجراء اختبار المخدرات يمكن أن يعيد العملاء إلى مسارهم الصحيح ويدفعهم لقول الحقيقة بشأن تعاطي المخدرات.

التعامل مع اختبار البول الإيجابي

إن اختبار المخدرات الإيجابي يعتبر حدثا هاما في العلاج. فقد يعني التعاطي لمرة واحدة، أو قد يدل على العودة إلى التعاطي المزمن. وكاستجابة للنتيجة الإيجابية، يجب على المرشد اتخاذ الخطوات التالية:

- إعادة تقييم الفترة المحيطة بالاختبار. وهل كان هناك مؤشرات أخرى على مشكلة مثل المواعيد الفائتة أو السلوك غير العادي أو المناقشات في جلسات العلاج أو المجموعات أو التقارير الأسرية للأنشطة غير المعتادة؟
- إعطاء العميل الفرصة لشرح النتيجة، على سبيل المثال، بالقول أن: "لقد تلقيت نتيجة إيجابية من المختبر بشأن اختبار البول الخاص بك من الاثنين الماضي. هل حدث أي شيء في عطلة نهاية الأسبوع هذه قد نسيت أن تخبرني به؟ "
- تجنب النقاش بشأن صحة النتائج (على سبيل المثال، يمكن أن يكون المختبر قد ارتكب خطأ؛ قد تم استبدال الزجاجة بزجاجة عميل آخر).
- الأخذ في الاعتبار بشكل مؤقت زيادة عدد مرات إجراء الاختبار لتحديد مدى التعاطي.
- تعزيز صدق العميل إذا كان يعترف بالتعاطي، والتأكيد على الأهمية العلاجية

للاعتراف. وقد يؤدي رد الفعل هذا باعترافات بحالات أخرى من تعاطي المخدرات التي لم يتم كشفها.

- التجاوب مع حالات التصويب أو موظفي المحكمة حسب الضرورة.

وأحيانا يستجيب العميل لخبر اختبار البول الإيجابي باعتراف جزئي بالتورط المخدرات، على سبيل المثال، أنه كان في حفلة وتم تقديم المخدرات له ولكنه لم يتعاطاها. وغالباً ما تكون هذه الاعترافات الجزئية هي أقرب ما يمكن أن يصل بالعميل فعليا للاعتراف بتعاطي المخدرات.

كما أنه أحيانا يتفاعل العميل بغضب مع إخطار نتائج الاختبار الإيجابية. وعادة قد يتهم العميل يتهم المرشد بفقدان الثقة وإظهار السخط عند اقتراح تعاطي المخدرات. ويمكن أن تكون ردود الأفعال هذه مقنعة ويمكن أن تؤدي إلى أن يتصرف المرشد بشكل دفاعي بشكل أساسي. ومع ذلك، يجب على المرشد أن يقوم بهدوء بإبلاغ العميل أن مناقشة نتيجة الاختبار الإيجابية هو أمر ضروري للعلاج وأن استجواب المرشد هو في مصلحة العميل. وإذا كان العميل غير مستجيب لهذه التفسيرات، فيجب على المرشد أن يحاول الانتقال إلى قضايا أخرى. وفي وقت آخر، فإن موضوع المصداقية قد يعاد النظر فيه ويتم إعطاء العميل فرصة أخرى لمناقشة نتيجة اختبار البول.

ولا يجب أن يتم إخراج العميل من برنامج تدخل نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات بسبب اختبار المخدرات الإيجابي أو نتائج اختبار التنفس للكحول (Breathalyzer) ومع ذلك، إذا كان هناك نتائج اختبار إيجابية متكررة، فقد يكون من الضروري أن يؤكد المرشد على أن الامتناع هو هدف نهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات، والنظر إلى زيادة عدد مرات زيارات العميل. وعلى سبيل المثال، يمكن للمرشد أن يعيد وضع العميل في مجموعة مهارات التعافي المبكر إذا كان العميل قد استكمل بالفعل جلسات المجموعة هذه ولكن كان لديه نتائج اختبار إيجابية متكررة، أو يمكن تقرير مزيد من الجلسات الفردية للعميل الذي يكون في مرحلة مبكرة من عملية العلاج. وإذا استمر العميل في الحصول على اختبارات مخدرات إيجابية، قد يحتاج المرشد لإحالة العميل إلى مستوى أعلى من الرعاية.

وحتى إذا أنكر العميل تعاطي المخدرات أو الكحول، فيجب على المرشد المضي قدما كما لو كان هناك تعاطي. وينبغي تحليل عثرات العميل (ربما في جلسة فردية)، ووضع خطة لتفادي إعادة صياغة الانتكاس. وقد يصبح من الضروري تقييم حاجة المرضى للعلاج

الداخلي أو القائم على المستشفى. ونجد أن ثقة المرشد وتيقنه من نتائج الاختبار هو أمر هام في هذه المرحلة، وربما يكون مفيدا في الحث على تقديم تفسيرا صادقا من العميل عما يحدث. وإذا نجحت عملية اختبار البول في توثيق تعاطي المخدرات الخارج عن نطاق السيطرة وتحديد الحاجة إلى زيادة كثافة العلاج في العيادات الخارجية أو التفكير في العلاج الداخلي أو المقدم في المستشفى، فإنه بذلك قد أدى وظيفة مفيدة جداً.

٣ الجلسات الفردية و الجماعية

Individual/Conjoint Sessions

أهداف الجلسات الفردية و الجماعية

- توفير الفرصة للعملاء وأسرهم لإنشاء اتصال فردي مع المرشد والتعرف على العلاج.
- توفير البيئة حيث يمكن للعملاء وأسرهم، بتوجيهات المرشد، التخلص من الأزمات ومناقشة القضايا وتحديد المسار المستمر للعلاج.
- السماح للعملاء بمناقشة إدمانهم بشكل صريح في سياق لا يستند إلى إصدار الأحكام المسبقة مع الاهتمام الكامل من المرشد.
- توفير التعزيز والتشجيع للعملاء لإجراء تغييرات إيجابية.

إرشادات الجلسة

هناك ثلاثة جلسات فردية مقررة في نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات. وتمتد هذه الجلسات لمدة ٥٠ دقيقة. وتقوم الجلسة الأولي بتوجيه العميل للعلاج، وتساعد الجلسة النهائية العميل على تخطيط التعافي في مرحلة ما بعد العلاج، وهذه هي تجربة الجلستين الأولى والأخيرة للعميل في نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات. ويجب تحديد مواعيد الجلسة المتبقية في خلال ٥ أو ٦ أسابيع أثناء العلاج أو عندما يتعرض العميل للانتكاس أو يواجه أزمة. وتركز هذه الجلسة على تقييم تقدم العميل، ودعم النجاحات، وتوفير الموارد لإبقاء التعافي قوياً. وكلما كان ذلك ممكنا، يجب أن يقوم المرشد بإشراك أسرة العميل أو الأشخاص المهمين والداعمين الآخرين في الجلسات الفردية، ويطلق عليها الجلسات المشتركة. فنجد أن تعاطي المخدرات يمكن أن يضع الأسرة في أزمة. ولذا يجب أن يضع المرشد في اعتباره أن العنف يمكن أن ينشأ في هذا النوع من البيئات. فالحرص على سلامة العميل وأفراد الأسرة المشاركين في العلاج يجب أن يكون قبل كل شيء في حسبان المرشد.

كما أن بدء الجلسات الفردية في الوقت المحدد هو أمر هام. فيجب أن يشعر العميل أن

الزيارة هي جزء مهم في يوم المرشد. ويجب أن يحاول المرشد استيعاب العميل عن طريق جدولة الجلسات الفردية في أوقات مناسبة.

وبشكل عام، يرى المرشد كل عميل وحده للنصف الأول من الجلسة ثم يدعو أفراد الأسرة للانضمام العميل في النصف الثاني. ويجب إبلاغ هذا الترتيب إلى العميل وأفراد الأسرة قبل وصولهم للجلسات بحيث يمكن لأفراد الأسرة أن يحضروا معهم شيء ليشغلهم في أول ٢٥ دقيقة من الجلسة.

شكل الجلسة ونهج الإرشاد

إن العلاقة بين العميل والمرشد هو الصلة الأهم التي تتطور في العلاج. فيجب أن يستخدم المرشد الحس السليم والمجاملة والتعاطف والاحترام في التعامل مع العميل وأفراد الأسرة.

الجلسة الأولى: التوجه

قد يتم إشراك أفراد أسرة العميل في جزء التوجه من الجلسة الأولى. ويتم إبلاغ أفراد الأسرة عن كيفية عمل نهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات وما هو متوقع من العميل. كما يقوم المرشد أيضا بتوضيح كيف يمكن لأفراد الأسرة أن يدعموا تعافي العميل ويقوم بالإجابة على الأسئلة التي لدى العميل أو أفراد أسرته.

الجلسة الثانية: التقدم المحرز للعميل / التدخل أثناء الأزمات

خلال الجلسة الثانية، يتأكد المرشد أن العميل وأفراد الأسرة لديهم فرصة لوصف القضايا الملحة ومناقشة الموضوعات المشحونة عاطفيا. وخلال الجزء الأول من الجلسة، عندما يلتقي المرشد وحده مع العميل، يحدد المرشد ما إذا كانت القضايا الملحة، مثل الرغبة الشديدة في التعاطي أو الانتكاس، يجب أن يتم تناولها على الفور. إذا كان هناك حاجة لتناول أزمة ما، قد يرغب المرشد في إحضار أفراد الأسرة في الجلسة في وقت سابق من مرحلة النصف الآخر من الجلسة.

وإذا كان تعافي العميل يسير على ما يرام، يقوم المرشد بتقديم المادة المقررة للجلسة. وأي تغييرات إيجابية في سلوك أو موقف العميل لا بد من أن يتم تشجيعه بقوة. على سبيل المثال، العميل الذي قام بعمل جيد من وقف تعاطي المخدرات والكحول، وعمل الجدول الزمني ، وحضور جلسات المجموعات، ولكنه لم يقم بالتدريب، يحتاج إلى أن

يتم إعطاؤه التعزيز غير المشروط لإنجازاته. ويجب أن يذكر المرشد أن العميل سوف يستفيد من التدريب، ولكن لا يجب أن يدخل المرشد في صراع على مجال واحد من المقاومة.

الجلسة الثالثة: تخطيط العلاج المستمر

إن الجلسة الفردية أو المشتركة النهائية هي أيضا إحدى الجلسات النهائية لنموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية. حيث يقوم المرشد باستعراض تجربة علاج العميل ويؤكد على أهمية أنشطة التعافي (على سبيل المثال، عمل الجدول الزمني والتدريب وحضور البرنامج ذي الاثنى عشر خطوة بانتظام) التي تساعد على الوقاية من الانتكاس. ويعمل المرشد من خلال تدريب تحديد الهدف مع العميل، ويساعد العميل على تخطيط الخطوات التي من شأنها أن تجعل الأهداف قابلة للتحقيق. ويتم تشجيع العميل للعمل على القضايا التي قد تم تأجيلها خلال فترة العلاج، مثل الأزواج أو العلاج الأسري.

الجلسة الأولى: التوجه

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم ما هو متوقع منهم خلال فترة العلاج.
- توجيه العملاء وأفراد أسرهم إلى نهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات.
- مساعدة العملاء في عمل جدول زمني للعلاج.
- حشد أفراد الأسرة للمساعدة في دعم تعافي العملاء.

النشـــرة

- الجلسة الفردية / المشتركة ١: نموذج اتفاقية الخدمات والموافقة

محتوى الجلسة

يتم إجراء هذه الجلسة قبل جلسة المجموعة الأولى وهي تعطي للعميل وأفراد الأسرة الفرصة للقاء المرشد والتعرف على البرنامج. ويستخدم المرشد أيضا هذه الجلسة لضمان أن العميل وأفراد الأسرة موجهين بشكل صحيح نحو العلاج. وفي هذه الجلسة، يعطي المرشد كل عميل نسخة من رفيق علاج العميل. ولا يجب أن تقوم البرامج بتوزيع كتيب العميل خلال جلسة التوجيهات. بل يتلقى العملاء كتيب العميل خلال جلسة المجموعة الأولى. ويكون لدى العملاء نسخ خاصة بهم ويقومون بالاستفادة الشخصية منها ولكن لا يجب أن يأخذوها إلى منازلهم. فتقوم البرامج بجمع وتخزين الكتيبات في مكان آمن حتى عودة العملاء لجلسة المجموعة التالية. (قد تختار البرامج إعطاء العملاء نسخ من النشرات من كتيب العميل، بدلا من تقديم نسخة فردية من الكتاب لكل عميل.)

بعد تحية العميل وأفراد الأسرة، يقوم المرشد بإعطائهم نظرة عامة موجزة عن نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات. وتستغرق هذه النظرة العامة حوالي ١٠ دقائق، وتتضمن ما يلي:

- مقدمة عامة عن المبادئ التي يقوم عليها نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات (انظر الصفحات من ١ إلى ٦)
- وصف لمختلف مكونات نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات

- جلسات المجموعة الفردية / المشتركة
- جلسات مجموعة مهارات التعافي المبكر
- جلسات مجموعة الوقاية من الانتكاس
- جلسات مجموعة الدعم الاجتماعي
- اختبارات البول والتنفس
- حضور البرامج ذات الاثنى عشر خطوة أو مجموعة المساعدة المتبادلة

- جدول مواعيد البرنامج الذي يوضح للعميل وأفراد الأسرة كيف يكون الأسبوع النموذجي لتدخل نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات وكيف تتغير الجلسات كلما تنقل العميل خلال العلاج (انظر الشكل ١-١، صفحة ٣)

ويقوم المرشد بإحضار قائمة باجتماعات وأوقات برامج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات إلى الجلسة. وبمساعدة المرشد، يقوم كل عميل باختيار الجدول الزمني المناسب. ثم يقدم المرشد نسخة من هذا الجدول الزمني للعميل. والهدف من ذلك هو أن يكون لدى العميل نسخة من الجدول الزمني عند مغادرته للجلسة وفكرة واضحة عما هي الخطوات التالية.

وبعد ذلك يقوم المرشد بإعطاء العميل نسخة من اتفاقية خدمات البرنامج واستمارة الموافقة. (يتم توفير نشرة الجلسة الفردية / المشتركة ١ ــ نموذج اتفاقية الخدمات والموافقة كمثال على مثل هذا النموذج، ولدى البرامج الحرية في استخدام أو اعتماد هذا النموذج إذا لم يكن لديهم نماذج اتفاقية الخدمات واستمارات الموافقة الخاصة بهم). ثم يقوم المرشد بقراءته بصوت عال بينما يتابع العميل وأفراد الأسرة ذلك. ونجد أنه من المهم بالنسبة للمرشد أن يأخذ ما يشاء من الوقت في تكرار هذه الوثيقة، ويجب أن يتوقف المرشد بعد كل بند مرقم على النموذج للتأكد من أن العميل يفهم ما سيقوم بالتوقيع عليه. كما يجب أن يتأكد المرشد أن العميل يدرك عواقب عدم الالتزام بالاتفاقية.

يسمح المرشد بمتسع من الوقت لطرح الأسئلة أثناء الجلسة وعند نهايتها. ومن الضروري أن يشعر العميل وأفراد الأسرة بأنهم أصبحوا ملمين ومرتاحين لنهج نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات.

الجلسة الثانية: التقدم المحرز للعميل والتدخل أثناء الأزمات

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء في تقييم التقدم المحرز.
- مساعدة العملاء على التعامل مع أي أزمات قد يواجهونها.
- تعزيز مبادئ التعافي التي قد تعلمها العملاء في العلاج.

النشــرة

- الجلسة الفردية / المشتركة ٢(أ) ـــ القائمة المرجعية للتعافي
- الجلسة الفردية / المشتركة ٢(ب) ـــ جدول تحليل الانتكاس

محتوى الجلسة

يتم إجراء الجلسة الفردية أو المشتركة الثانية بعد حوالي ٥ أو ٦ أسابيع من دخول العميل العلاج. ويبدأ المرشد الجلسة من خلال مناقشة لفترة وجيزة مع العميل مدى التقدم في سير عملية التعافي. عند هذا الحد، يمكن للجلسة أن تأخذ واحدا من اثنين من الاتجاهات المختلفة، اعتمادا على استجابة العميل:

- إذا كان تعافي العميل على المسار الصحيح، فإن هذه الجلسة يتم استخدامها لتقييم التقدم المحرز، واستعراض مهارات الوقاية من الانتكاس، وإعطاء التعزيز الإيجابي لنجاحات العميل، وتحديد المجالات التي يمكن للعميل أن يتحسن فيها. كما أن العميل يكمل القائمة المرجعية للتعافي بنشرة الجلسة الفردية / المشتركة ٢(أ). ويقوم المرشد إما بقراءة النشرة مع العميل أو يعطيه بضع دقائق لإنجاز ذلك.

وبعد ذلك، يستعرض المرشد إجابات العميل معه. ومن المهم أن يقوم المرشد بالثناء على التقدم الذي أحرزه العميل قبل الانتقال إلى السؤالين النهائيين في النشرة التي تتناول أنشطة الوقاية من الانتكاس التي يناضل العميل من أجل تنفيذها. وقد يرغب المرشد في الإشارة إلى أوصاف أو نشرات جلسة مهارات التعافي المبكر و الوقاية من الانتكاس عند استعراض مهارات التعافي مع العميل. وتشمل أوصاف ونشرات الجلسة المفيدة ما يلي:

- جلسات مهارات التعافي المبكر ١، ٢، ٣، ٦، ٧ (في القسم الرابع)
- نشرة الجلسة الفردية / المشتركة ٢(ب). (في هذا القسم)

- نشرات مهارات التعافي المبكر ٣(ب)، ٥، ٦ (أ)، ٦ (ب)، ٧ (ب) (في القسم الرابع)
- نشرة تحديد المواعيد ١ (في القسم الرابع)
- جلسات الوقاية من الانتكاس ٣، ٧، ١١، ١٣، ١٦، ١٨، و ٢١ (في القسم الخامس)
- نشرات الوقاية من الانتكاس ٣(أ)، ٣(ب)، ٨، ٨، ١٢، ١٣، ١٧، ١٩، ٢٢ (في القسم الخامس)

- إذا كان العميل يناضل من أجل التعافي أو أنه يعاني من أزمة شخصية، فإن المرشد يقضي الجلسة في تناول هذه القضايا، ويتيح الوقت للعميل للحديث عما يجري، وعندما يكون ذلك مناسبا، يضع خطة لمساعدة العميل في الحفاظ على التعافي أو العودة إليه. وإذا كان العميل قد عانى من الانتكاس في الآونة الأخيرة أو يشعر أن هناك انتكاسة وشيكة، فإنه يكمل نشرة الجلسة الفردية / المشتركة ٢(ب) ـــ جدول تحليل الانتكاس. ويمكن للمرشد قراءة النشرة مع العميل أو إعطاءه بضع دقائق لإنجاز ذلك. والهدف من استكمال هذه الورقة ومناقشتها هو توعية العميل بالأحداث والمشاعر التي تسبق الانتكاس. وقد يرغب المرشد في الإشارة إلى مفهوم "خطوط الارتكاز" التي تحافظ على التعافي مرتكزاً وثابتاً، كما نوقش في الجلسة الثالثة الخاصة بالوقاية من الانتكاس (تجنب الانجراف نحو الانتكاس) والنشرات المصاحبة لها (الوقاية من الانتكاس ٣(أ) و ٣(ب). ونجد أن وصف الجلسة والنشرات المذكورة أعلاه أيضا قد تجعل العميل على دراية بالطرق الخفية التي يقوم السلوك من خلالها بتعريض التعافي للخطر.

ولا تحدث الانتكاس فجأة أو بشكل غير متوقع، على الرغم من أنه غالبا ما يشعر العميل أنه يحدث بهذه الطريقة. ويحتاج المرشد إلى مساعدة العميل على فهم سياق الانتكاس. ونجد أن نشرة الجلسة الفردية / المشتركة ٢(ب) ـــ جدول تحليل الانتكاس ـــ تساعد العميل على رؤية الانتكاس كأنه حدث له سوابق يمكن تجنبها. وكثير من الأشخاص الذين يكملون بنجاح تجربة العلاج في العيادات الخارجية يواجهون الانتكاس في مرحلة ما في هذه العملية. والمسألة الهامة هنا هي استمرار العميل في عملية التعافي بعد الانتكاس. ولذا يجب على المرشد التأكيد على العميل أن الانتكاس لا يشير إلى الفشل، بل يجب النظر إليه باعتباره مؤشرا على أن خطة العلاج تحتاج إلى تعديل.

الجلسة الثالثة: تخطيط العلاج المستمر

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على تقييم ما أحرزوه من تقدم في التعافي.
- مساعدة العملاء على تحديد أهداف العلاج المستمر.
- مساعدة العملاء في صياغة خطة العلاج المستمر.

النشــرة

- نشرة الجلسة الفردية أو المشتركة ٣(أ) ـــــ تقييم العلاج
- نشرة الجلسة الفردية أو المشتركة ٣(ب) ـــــ خطة العلاج المستمر

محتوى الجلسة

يتم تحديد موعد عقد الجلسة الفردية أو المشتركة النهائية عندما يكون العميل على وشك الانتهاء أو بعد أن يكون قد أتم ١٦ أسبوعا من تدخل نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات (أي بعد أن يكون العميل قد أتم جلسات التوعية الأسرية والوقاية من الانتكاس). ويبدأ المرشد المناقشة عن طريق طرح أسئلة عامة على العميل بشأن تجربة العلاج:

- ما هي جوانب العلاج التي كانت الأكثر فائدة؟
- هل هناك أجزاء من العلاج لم تكن مفيدة؟ وما هي هذه الأجزاء؟
- ما الذي تريد تغييره في العلاج، إذا كنت تستطيع؟
- كيف أصبحت شخصا مختلفا الآن عما كنت عليه عندما دخلت العلاج؟
- هل بدأت حضور جلسات مجموعة الدعم الاجتماعي؟ وكيف ساعدتك هذه الجلسات؟

وبعد ذلك، يعمل المرشد مع العميل لإكمال النشرة الجلسة الفردية أو المشتركة ٣ ـــــ تقييم العلاج. ثم يقوم المرشد بتناول الفئات الثمانية المدرجة على الجانب الأيسر من النشرة ومساعدة العميل في تقييم التغيرات السلوكية والوضع الحالي والتقدم المأمول. ونجد أن دراسة التباين بين الأوضاع الحالية للعميل والأهداف غالبا ما ينتج عنه دافع العميل لصياغة الخطوات للوصول إلى الأهداف المرجوة. ويشجع المرشد العميل لجعل الأهداف واقعية، كما يساعده على وضع جداول زمنية واقعية لتحقيق هذه الأهداف.

وبعد أن يحدد العميل الأهداف ويضع الجداول الزمنية، ينتقل المرشد إلى نشرة الجلسة الفردية أو المشتركة ٣ (ب) ــــ خطة العلاج المستمر، ويؤكد على أهمية العلاج المستمر وحضور جلسات مجموعة الدعم الاجتماعي والاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة. ويجب أن يفكر المرشد في هذه الجلسة باعتبارها الفرصة الأخيرة لإدارة الحالة. وتشدد جلسات المجموعات في وقت سابق على أهمية استمرار الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة بعد نهاية العلاج. وخلال تلك الجلسات، يقدم المرشد للعميل قائمة بالاجتماعات المحلية والأساليب التي تم مناقشتها لتيسير حضور العميل. كما يجب على المرشد تزويد العميل بنسخة أخرى من قائمة الاجتماعات ومناقشة خطط العميل لحضور الاجتماعات بالتفصيل.

يستخدم العميل البنود من نشرة الجلسة الفردية أو المشتركة ٣ (أ) ــــ تقييم العلاج ــــ لصياغة خطة التعافي المستمر في نهاية نشرة الجلسة الفردية أو المشتركة ٣ (ب) ــــ خطة العلاج المستمر. ويساعد المرشد العميل في كتابة هذه الخطة. كما يساعده أيضاً في إنهاء العلاج مع فهم واضح لكيفية الحفاظ على التعافي، ومع أهداف قصيرة وطويلة الأجل لتحقيق التعافي ، وكذلك مع خطة واقعية لتحقيق هذه الأهداف.

نشرات الجلسات الفردية أو المشتركة

يجب أن يتم استخدام النشرات التالية من خلال العميل والمرشد لتحقيق الاستفادة القصوى من الثلاث جلسات الفردية أو المشتركة.

الجلسة الفرية/ المشتركة (١)

نموذج اتفاقية الخدمات والموافقة

(يستخدم كل برنامج استمارة اتفاقية الخدمات والموافقة التي تم وضعها لتلبية احتياجاته الخاصة. ويتم تقديم هذه الاستمارة كنموذج).

من المهم أن تفهم أنواع الخدمات التي سوف تقدم لك والأحكام والشروط التي بموجبها سيتم تقديم هذه الخدمات.

أنا، ______________ أطلب العلاج من الفريق العلاجي ______________.
وكشرط لهذا العلاج، أقر بالبنود التالية وأوافق عليها. (الرجاء توقيع كل بند).

وأفهم أن:

الفريق العلاجي يعتقد أن استخدامات برنامج استراتيجيات العلاج في العيادات الخارجية تقدم تدخلا مفيدا لمشاكل الاعتماد الكيميائي، ومع ذلك لا يمكن ضمان الحصول على نتائج محددة.

المشاركة في العلاج تتطلب بعض القواعد الأساسية. وهذه الشروط ضرورية لتجربة العلاج الناجح. ومخالفة هذه القواعد يمكن أن يؤدي إلى إنهاء العلاج.

وأوافق على التالي:

أ. من الضروري الوصول في الوقت المحدد بالنسبة للمواعيد. وفي كل زيارة سوف أكون مستعدا إجراء اختبارات البول والتنفس للكحول.

ب. تتطلب شروط العلاج الامتناع عن تعاطي جميع المخدرات والكحول لكامل مدة برنامج العلاج. وإذا كنت غير قادر على القيام بهذا الالتزام، سأناقش خيارات العلاج الأخرى مع فريق البرنامج.

ج. سأناقش أي تعاطي للمخدرات أو الكحول مع الفريق العلاجي والمجموعة أثناء العلاج.

د. يتكون العلاج من جلسات فردية وجماعية. ويمكن إعادة جدولة مواعيد الجلسات الفردية، إذا لزم الأمر. وأفهم أنه لا يمكن جدولة مواعيد المجموعات والحضور مهم للغاية. وسوف أخطر المرشد مقدما إذا كنت سأتخلف عن جلسة من جلسات المجموعات. وقد أقوم بالإخطار عن طريق الهاتف للغياب أو التأخر المفاجئ.

هـ. سيتم إنهاء العلاج إذا حاولت بيع المخدرات أو تشجيع تعاطي المخدرات عن طريق العملاء الآخرين.

و. أفهم أن قصص رسوم الجرافيك الخاصة بتعاطي المخدرات أو الكحول غير مسموح بها.

ز. أوافق ألا أتورط في علاقة عاطفية أو عن جنسية مع عملاء آخرين.

ح. أفهم أنه من غير المستحسن أن أشارك في أي معاملات تجارية مع عملاء آخرين.

ط. أفهم أن جميع الأمور التي يتم مناقشتها في جلسات المجموعات وهوية جميع أفراد المجموعة هي سرية للغاية. ولن أتبادل هذه المعلومات مع أشخاص من غير الأعضاء.

ي. أن العلاج طوعياً. وإذا قررت إنهاء العلاج، سأناقش هذا القرار مع الفريق العلاجي.

الفريق العلاجي: يتم تقديم الخدمات عن طريق الأخصائيين النفسيين أو مرشدي الزواج والأسرة المعتمدين، المرشدين على درجة الماجستير أثناء التدريب، أو الأشخاص الأخرين من فريق علاج الإدمان المعتمدين. أما جميع المرشدين غير المعتمدين يتم الإشراف عليهم من قبل مرشد معتمد ممن تدربوا على علاج الإدمان.

الموافقة على شرائط الفيديو / والشرائط الصوتية: للمساعدة على ضمان الجودة عالية للخدمات التي يقدمها البرنامج، وقد يتم تسجيل جلسات العلاج على شرائط صوتية أو شرائط فيديو لأغراض التدريب. ويوافق العميل وأسرته عند الضرورة على المراقبة، والتسجيل الصوتي أو بالفيديو.

السرية: تعتبر جميع المعلومات التي يتم الكشف عنها في هذه الجلسات سرية للغاية ولا يجوز الكشف عنها لأي شخص خارج الفريق العلاجي في البرنامج دون الحصول على إذن كتابي من العميل أو أسرته. والاستثناءات الوحيدة هي عندما يكون عناك حاجة لعمليات الكشف أو يسمح بذلك القانون. وعادة ما تتضمن هذه الحالات مخاطر الأذى البدني للشخص نفسه أو للآخرين أو الإيذاء المحتمل للأطفال أو كبار السن.

إن تحقيق أهداف العلاج يتطلب التعاون والمشاركة الفعالة من جانب العملاء وأسرهم. ونادرا جدا ما يتداخل عدم تعاون العميل بشكل كبير مع قدرة البرنامج على تقديم الخدمات بفعالية إلى العميل أو للآخرين. وفي ظل هذه الظروف، قد يقوم البرنامج بوقف الخدمات المقدمة للعميل.

أقر بأنني قرأت وفهمت وأقبل اتفاقية الخدمات والموافقة هذه. حيث أن هذه الاتفاقية تغطي المدة الزمنية التي أشترك خلالها في أنشطة العلاج في هذا المكان.

توقيع العميل: ____________ التاريخ: ____________

الجلسة الفرية/ المشتركة (٢أ)

القائمة المرجعية للتعافي

يتطلب العلاج في العيادات الخارجية قدرا كبيرا من التحفيز والالتزام. وللحصول على القدر الأكبر من العلاج، فمن الضروري بالنسبة لك استبدال العديد من عاداتك القديمة بسلوكيات جديدة.

تحقق من جميع الأشياء التي تقوم بها بشكل منتظم أو التي قد قمت بها منذ دخولك العلاج:

- ☐ تحديد جدول زمني للأنشطة اليومية
- ☐ زيارة الطبيب لإجراء الفحوصات
- ☐ تدمير جميع أدوات تعاطي المخدرات
- ☐ تجنب الأشخاص الذين يتعاطون الكحول
- ☐ تجنب الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات
- ☐ تجنب الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات
- ☐ التوقف عن تعاطي الكحول
- ☐ التوقف عن تعاطي جميع المخدرات
- ☐ دفع الالتزامات المالية على الفور
- ☐ تحديد السلوك الإدماني
- ☐ تجنب مسببات الإدمان (بقدر الإمكان)
- ☐ استخدام طريقة وقف التفكير عند الشعور بالرغبة الشديدة للتعاطي
- ☐ حضور الجلسات الفردية / المشتركة
- ☐ حضور جلسات مهارات التعافي المبكر والوقاية من الانتكاس
- ☐ حضور الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة
- ☐ الحصول على راعي
- ☐ التدريب اليومي
- ☐ مناقشة الأفكار والانفعالات والسلوكيات بصراحة مع المرشد الخاص بك

ما هي السلوكيات الأخرى التي قررت البدء بها منذ أن دخلت العلاج؟

....

....

....

....

....

....

....

أي السلوكيات التي كان من السهل بالنسبة لك أن تقوم بها؟

....

....

....

....

....

....

....

....

أي السلوكيات التي أخذت منك جهد أكثر لكي تقوم بها؟

....

....

....

....

....

....

....

....

أي السلوكيات التي لم تبدأها بعد؟ وما الذي قد يحتاج أن يتغير بك حتى تبدأ هذا السلوك؟

السلوك الذي لم يبدأ بعد	التغيير المطلوب
....	....

الجلسة الفرية/ المشتركة (٢ب)

جدول تحليل الانتكاس

الاسم: ____________________ تاريخ الانتكاس: ________________

لا تبدأ أحداث الانتكاس عندما تتناول المخدر. وفي كثير من الأحيان، تشير الأمور التي تحدث قبل التعاطي إلى بداية الانتكاس. ونجد أن تحديد أنماط السلوك الخاصة بك سيساعدك على الاعتراف بالانتكاس وإيقافه. وباستخدام الجدول أدناه، قم بتدوين الأحداث التي وقعت خلال الأسبوع مباشرة قبل الانتكاس.

أحداث العمل	الأحداث الشخصية	أحداث العلاج	السلوكيات المرتبطة بالمخدرات	الأنماط السلوكية	الأفكار الخاصة بالانتكاس	الحالة الصحية
المشاعر الخاصة بالأحداث المذكورة أعلاه						

الجلسة الفرية/ المشتركة (٣إ)

تقييـــم المـــلاج

يتطلب التعافي إجراءات محددة وتغيرات سلوكية في كثير من مجالات الحياة. وقبل إنهاء العلاج الخاص بك، فمن المهم وضع أهداف وخطة جديدة لنمط حياة مختلف. وسوف يساعدك هذا الدليل في وضع خطة وتحديد الخطوات اللازمة للوصول إلى أهدافك. قم بكتابك وضعك وأهدافك الحالية لمجالات الحياة المدرجة في العمود الأيسر.

الموضـــــوع	أين أنت الآن؟	أين تريد أن تكون؟	ما هي الخطوات التي تحتاج أن تتخذها؟	متى؟
الأسـرة				
العمل/ المهنة				
الصداقات				
الالتزامات المالية والقانونية				

تقييم الملاج

الموضـــــوع	أين أنت الآن؟	أين تريد أن تكون؟	ما هي الخطوات التي تحتاج أن تتخذها؟	متى؟
التعليم				
التدريب				
الصداقات				
أنشطة أوقات الفراغ				
الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة				

توقيع العميل التاريخ توقيع المرشد التاريخ

الجلسة الفرية/ المشتركة (٣ب)

خطة العلاج المستمر

إن التعافي هو عملية مستمرة مدى الحياة. ,يمكنك التوقف عن تعاطي المخدرات والكحول والبدء في نمط حياة جديد خلال الأربعة أشهر الأولى من العلاج. كما أن تطوير الوعي بما يثبت تعافيك هو جزء مهم من تلك العملية. ولكن هذا ليس سوى بداية التعافي. فبينما تتقدم في تعافيك بعد العلاج، فسوف تحتاج إلى الكثير من الدعم. وقد تحتاج أنواع مختلفة من الدعم عما قمت به خلال فترة العلاج. ويمكنك أنت والمرشد الخاص بك استخدام المعلومات الواردة أدناه لمساعدتك في تحديد أفضل السبل لدعم التعافي الخاص بك.

العمل الجماعي

يجب عليك المشاركة على الأقل في مجموعة واحدة على الأقل من مجموعات التعافي المنتظمة كل أسبوع بعد العلاج. ويقدم البرنامج مجموعة الدعم الاجتماعي التي تجتمع مرة واحدة في الأسبوع. كما أن مجموعات التعافي الأخرى غالباً ما تكون متوفرة في المجتمع. قم بسؤال مرشدك بشأن مجموعات التعافي المحلية.

العلاج الفردي

قد تكون الجلسات الفردية مع مرشد الإدمان مفيدة. وعندما ينتهي علاجك الحالي، فإنه لديك خيارات بشأن مواصلة العلاج. وقد تختار هذا الوقت لدخول العلاج مع متخصص آخر. وقد تريد العودة إلى العلاج مع المتخصص الذي أحالك لأسلوب نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات. أو قد تختار مواصلة زيارة مرشدك الحالي لنموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المنشطات.

علاج الأزواج

غالبا ما تكون فكرة جيدة في هذه المرحلة بالنسبة للأزواج أن يبدأوا في زيارة مرشد الزواج معا للعمل بشأن قضايا العلاقة.

الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة

إن الحضور في اجتماع ذو اثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة هو جزء هام في عملية التعافي. فمن الضروري العثور على الاجتماع الذي ستحضره بانتظام.

إن خطتي للأشهر بعد العلاج هي:

توقيع العميل **التاريخ** **توقيع المرشد** **التاريخ**

٤ مجموعة مهارات التعافي المبكر

Early Recovery Skills Group

المقدمة

أهداف مجموعة مهارات التعافي المبكر

- توفير اجتماع مجموعة منظم للعملاء الجدد للتعرف على مهارات التعافي والبرامج ذات الاثنى عشر خطوة والمساعدة المتبادلة.
- تقديم العملاء للأدوات الأساسية للتعافي ومساعدتهم في إيقاف تعاطي المخدرات والكحول.
- تقديم مشاركة ذات اثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة وخلق توقع للمشاركة كجزء من العلاج.
- مساعدة العملاء على التكيف مع المشاركة في إعداد المجموعات مثل جلسات الوقاية من الانتكاس (RP) أو جلسات مجموعة الدعم الاجتماعي أو الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة.
- السماح للقائد المساعد المتعافي بتقديم نموذج لتعزيز الامتناع الأولي.
- تزويد القائد المساعد المتعافي بالتقدير الذاتي المتزايد وتعزيز إحرازه للتقدم.

شكل الجلسة ونهج الإرشاد

المرشد والقائد المساعد

يتم إدارة مجموعة مهارات التعافي المبكر (ERS) من خلال المرشد ويساعد في الإدارة العميل المتعافي، وعادة ما يكون هذا القائد المساعد عميل حالي لديه أكثر من ٨ أسابيع من الامتناع عن التعاطي. ويجب أن يحرز العميل تقدماً بنجاح خلال البرنامج، وممتنعاً عن تعاطي المخدرات والشرب، ويشارك بفاعلية في مجموعة تعافي خارجية، ويجب أن يدعو المرشد العملاء من مجموعة الوقاية من الانتكاس الخاصة بالبرنامج ممن يستوفون هذه المعايير لشغل دور القائد المساعد المتعافي، كما يجب أن يقترن القائد المساعد بنفس المرشد لمدة ٣ أشهر.

يجب أن يتقابل المرشد والقائد المساعد لمدة ١٥ دقيقة قبل بداية كل جلسة مجموعة لتناول موضوع الجلسة والقضايا الجديدة فيما يخص العملاء الفرديين. ولا يمكن إعطاء

أي معلومات سرية إلى القائد المساعد العميل. فهو متطوع وعميل وليس موظفاً. كما يجب أن يتم إعلام القائد المساعد بتبادل الخبرات بشأن الموضوع ولا يحاول أن يكون مرشداً، وبعد كل جلسة مجموعة، يجب على المرشد ملاحظة القائد المساعد لضمان أنه يتم التركيز عليه وتحقيق الاستقرار له، إذا لزم الأمر.

خصائص المجموعة والجلسة

يتألف مكون مهارات التعافي المبكر من ثماني جلسات للمجموعة تقام مرتين أسبوعياً خلال الشهر الأول من العلاج المكثف. ومجموعة مهارات التعافي المبكر النموذجية تكون صغيرة (٦-١٠ أشخاص)، والجلسات تكون قصيرة نسبيا (حوالي ٥٠ دقيقة)، وتغطي جلسات مهارات التعافي المبكر قدر كبير من المادة في وقت قصير؛ وقد يحتاج المرشدون إلى التحرك بيسر من موضوع إلى آخر، ويجب أن تبقى هذه المجموعة منظمة وعلى المسار الصحيح، ويجب أن يكون المرشد والقائد المساعد جادين ومركزين ولا يساهمان في الشعور بالطاقة العالية، الخروج عن السيطرة الذي قد يميز العملاء في التعافي المبكر.

يبدأ المرشد كل جلسة بأن يذكر أن هدف المجموعة هو تعليم مهارات الامتناع الأساسية. ويتم تقديم جميع العملاء ويُطلب منهم ذكر إلى أي مدى قد حققوا تقدما في العلاج، ويجب أن يتم إعطاء المشاركين للمرة الأولى عدة دقائق لإعطاء تاريخا موجزا، كما أن العملاء الذين يعطون تاريخ تفصيلي للمخدرات والكحول يمكن أن يتم مقاطعتهم بأدب والطلب منهم مناقشة القضايا التي دفعتهم للعلاج. وفي أي وقت ينضم عميل جديد لمجموعة مهارات التعافي المبكر، فيجب على المرشد شرح أهمية عمل جدول زمني وتحديد التقدم المحرز، بغض النظر عن أي جلسات مهارات التعافي المبكر هي الأولى للعميل. ونجد أن الإرشادات الخاصة بالجلسة الأولى في مهارات التعافي المبكر تخوض في تفاصيل عمل جدول زمني. كما أن الإرشادات الخاصة بالجلسة الثانية في مهارات التعافي المبكر تناقش تحديد التقدم المحرز بالتفصيل. ويتم تقديم القائد المساعد المتعافي على أنه شخص يجتاز حالياً عملية التعافي ويمكنه إعطاء نظرة شخصية لكيفية عمل البرنامج بالنسبة له.

ويجب أن تبدأ جلسات مهارات التعافي المبكر على الجانب الإيجابي من خلال التأكيد على الفوائد التي يحصل عليها كل عميل من التعافي والفترة الزمنية التي بقى فيها العملاء ممتنعين عن التعاطي، ويتم تخصيص خمس دقائق بعد المقدمات حتى يمكن للعملاء وضع علامة على نشرة تقويمهم لكل يوم من أيام الامتناع عن التعاطي، وتبادل القصص الإيجابية مع المجموعة، وتشجيع أعضاء آخرين.

بعد تحديد التقدم المحرز، يقوم المرشد بتقديم الموضوع الجديد، ويخبر المشاركين بأي النشرات من كتيب العميل سوف يستخدموها للجلسة الحالية، ويعطي نظرة عامة عن سبب أن هذا الموضوع مهم لتعافي العملاء وامتناعهم عن التعاطي، ويناقش الموضوع مع العملاء في المجموعة، كما أن الخطوط العريضة للجلسة التالية لديها أسئلة واقتراحات محددة لتنظيم وإثراء المناقشات. يجب على المرشد استخدام هذه الأسئلة ولكنه قد يجد أن العملاء لديهم اهتمامات أخرى لم تتناولها الأسئلة، كما يجب على المرشد أن لا يتردد في أخذ المناقشة في الاتجاهات التي من شأنها أن تكون مفيدة للغاية للمجموعة، ويمكن للقائد المساعد أن يروي كيف أن كل موضوع كان مفيدا خلال المراحل المبكرة من تعافيه، كما يجب أن يطلب المرشد من جميع المشاركين وصف الكيفية التي أمكنهم بها استخدام المهارات التي يتم مناقشتها. إذا كان لدى العملاء مشاكل، فيمكن للمرشد طلب المشورة من أعضاء أخرين في المجموعة، ويمكن للمرشد والقائد المساعد تقديم الاقتراحات، كما يتم قضاء حوالي ٣٥ دقيقة بشأن مواضيع المجموعة.

يتم تخصيص الجزء المتبقي من كل جلسة مجموعة مهارات التعافي المبكر لتحديد المواعيد والمتابعة الخاصة بمهمة الواجبات المنزلية للجلسة السابقة. يجب أن يكون لدى جميع العملاء خطة للوقت الذي يكون بين الجلسة الحالية و الجلسة المقبلة. وكلما تمكن العملاء من التخطيط بشكل أكثر دقة، كلما كان من الأرجح أنهم سيلتزمون بجداول المواعيد الخاصة بهم وسيتجنبون الانتكاس، فالهدف هو رسم خريطة كل يوم حتى الاجتماع التالي لمجموعة مهارات التعافي المبكر. وبعد أن يتم شرح تحديد جدول المواعيد في الجلسة الأولى لمهارات التعافي المبكر، يتم تخصيص ٥ دقائق في كل جلسة لهذا النشاط. ويجب على المرشد استخدام جزء من هذا الوقت للسماح للعملاء بمناقشة النجاحات والتحديات الخاصة بجداول المواعيد. كما يمكن أن يتم اقتراح اجتماعات محددة لمدمني المشروبات الكحولية المجهولين (AA)، أو لمدمني الكوكايين المجهولين، أو لمدمني المخدرات المجهولين، أو المساعدة المتبادلة. كما يجب عدم تشجيع العملاء في القيام بتخطيط الأنشطة مع بعضهم أو مع عملاء أخرين في التعافي المبكر، باستثناء الاجتماع مع بعضهم البعض في اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة. كما أن متابعة الواجبات المنزلية للعملاء أيضا ينبغي أن تأخذ شكل مناقشة موجزة، كما ينبغي على المرشد أن يسعى جاهدا لإشراك جميع العملاء، تشجيعهم على الاهتمام بإتمام واجباتهم المنزلية وفهم أن العمل الخاص بالتعافي يتطلب التزاما طوال الوقت.

في نهاية جلسات المجموعة، فإن أي عميل من العملاء الذين يمضون قدما يمكن أن يتم إعطاءهم عدة دقائق لمناقشة ما هي الفوائد التي قدمتها مجموعة مهارات التعافي المبكر

في الشهر الأول من الامتناع عن التعاطي، كما أن أي من العملاء الذين يناضلون يجب أن يكون قادرا على الاجتماع لفترة وجيزة مع المرشد أو تحديد موعد للقيام بذلك، ونجد أن القائد المساعد المتعافي لا يشارك في جلسات الإرشاد المنفردة، كما أن هناك فترة راحة لمدة ١٥ دقيقة بين جلسة مجموعة مهارات التعافي المبكر وجلسة مجموعة الوقاية من الانتكاس.

اعتبارات خاصة

إن العملاء في مجموعة مهارات التعافي المبكر ربما قد حققوا فقط فترات وجيزة من الامتناع عن التعاطي، وقد يتطلب سلوكهم من المرشد يتدخل في بعض الأحيان ويفرض السيطرة بطريقة قوية ولكن دبلوماسية، وتوضح الأمثلة أدناه كيفية التعامل مع بعض الحالات الشائعة.

العملاء الذين يقضون الكثير من الوقت في وصف وقائع لتعاطي المخدرات

إن الفشل في إيقاف وإعادة توجيه العميل الذي يخوض في التفاصيل الخاصة بوقائع التعاطي يمكن أن يحول الجلسة إلى تجربة غير مستقرة قد تؤدي ببعض العملاء للانتكاس. لذلك يجب على المرشد:

- التوضيح للعملاء الجدد على المجموعة أنه من غير الملائم لأي شخص أن يخوض في التفاصيل الخاصة بوقائع تعاطي المخدرات أو المشاعر التي أدت إلى التعاطي
- إيقاف العميل الذي يبدأ في التحدث بالتفصيل عن التعاطي
- تذكير المجموعة أن مثل هذا الكلام يمكن أن يؤدي إلى الانتكاس
- طرح سؤال أو موضوع جديد للمناقشة

العملاء الذين يقاومون المشاركة في برنامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة أو المجموعات الروحية الأخرى

في المناقشات الخاصة بالاشتراك في برنامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة، فإن العملاء في كثير من الأحيان يعبرون عن الآراء المخالفة بشأن قيمة المشاركة، فمقاومة الاشتراك في برنامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة تعتبر قضية هامة. ولكي يتصدى لمخاوف العميل، ينبغي للمرشد أن:

- يذكر بوضوح أن نتائج العلاج للأشخاص الذين يحضرون برامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة هي أفضل من الأشخاص الذين لا يفعلون ذلك. ولقد أجرى معهد ماتريكس العديد من الدراسات الاستقصائية على نتائج العلاج والاشتراك في

برنامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة ولقد وجد باستمرار أن هناك علاقة إيجابية قوية. بالرغم من ذلك، فقد يذكر العملاء بأنهم لا يجدوا الاجتماعات مفيدة وأنهم لن يحضروها.

- يعترف أنه ليس من غير المألوف بالنسبة للأشخاص أن يجدوا في البداية المشاركة في مثل هذه البرامج غير مريحة.
- يتجنب الجدال مع العملاء المترددين أو محاولة إجبارهم على حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة.
- يزود العملاء بقائمة للاجتماعات المحلية وتشجيعهم لحضور اجتماعات مختلفة حتى يجدوا واحدا يشعرون فيه بالراحة.
- تشجيع العملاء الذين هم مقاومون للجوانب الروحية لبرامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة للحضور من أجل الزمالة والدعم. كما أن الأنشطة الاجتماعية والقهوة بعد الاجتماعات، ووجود الآخرين عند الدعوة في أوقات الشدة تعتبر هي الجوانب المشجعة للمشاركة بالنسبة للأعضاء المترددين.

أولئك الذين يشعرون بعدم الارتياح عند الذهاب إلى الاجتماعات غير المألوفة في المجتمع قد يرغبون في حضورها مع القائد المساعد المتعافي أو أعضاء المجموعة الأخرين. كما أن خريجي البرنامج قد يرغبون في بدء اجتماع الاثنى عشر خطوة في مركز للعلاج، وتزويد العملاء بوسيلة تجعلهم على دراية بفلسفات مجموعة الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة وأسس الاجتماعات أثناء وجودهم في بيئة مألوفة.

قد يكون بعض العملاء على استعداد لحضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة ولكنهم يقاومون الحصول على راعي وعمل الخطوات، فمن المهم السماح للعملاء بالاشتراك في الأنشطة ذات الاثنى عشر خطوة في جداولهم الزمنية، عندما يكونوا على استعداد لذلك. ونجد أنه كلما كان اشتراك العملاء أكثر في برنامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة، كلما كان تعافيهم من المحتمل أن يكون اقوى. كما أنه يجب على العملاء اختيار الراعي الذي يقبل المشاركة المتزامنة في العلاج المتخصص. كما ينبغي تشجيع العملاء الذين يبحثون عن بديل للبرامج ذات الاثنى عشر خطوة التقليدية لاستكشاف المجموعات التالية:

- نساء من أجل الاتزان (www.womenforsobriety.org)، وهي تساعد النساء على التغلب على الاعتماد على الكحول من خلال النمو العاطفي والروحي.
- مدمني الكحول اليهود، هم الأشخاص الذين يعتمدون كيميائيا والأشخاص المهمين الأخرين (JACS) (www.jacsweb.org)، حيث أنها تساعد الأشخاص على استكشاف التعافي في بيئة تنشئة يهودية.

- تدريب الإدارة الذاتية والتعافي (SMART) (www.smartrecovery.org)هو نهج المجموعة المعرفي السلوكي الذي يركز على الاعتماد على الذات، وحل المشكلات ، واستراتيجيات المواجهة، وأسلوب حياة متوازن.
- المنظمات العلمانية من أجل الاتزان (www.secularhumanism.org)حيث تؤكد أن الاتزان هي قضية منفصلة عن الدين أو الروحانية وتدفع الفرد لتحقيق والحفاظ على الاتزان.

الزمالات الروحية القائمة على المجتمع ، التي تحدث في الكنائس و المعابد اليهودية والمساجد والمعابد، وغيرها من أماكن الاجتماعات التي تركز على الجوانب الروحانية، والتي غالبا ما تشكل الأساس للحصول على الدعم، وتغيير نمط الحياة، وتوضيح القيم في حياة الشعوب.

يجب على المرشد استشارة خدمات الدليل المحلي لهذه المجموعات وأن يكون على استعداد لتوفير معلومات الخاصة بالتواصل، إذا طلب العملاء ذلك.

> **ملحوظة:** يتم الإشارة إلى قائمة البدائل لبرامج الاثنى عشر خطوة في الجلسة الرابعة والجلسة الثامنة لمهارات التعافي المبكر وفي الجلسة الثلاثين للوقاية من الانتكاس. ويجب على المرشد أن يأخذ نسخة من هذه القائمة إلى كل جلسة، وذلك في حالة إذا ما طلب العميل المعلومات.

العملاء الذين يقدمون اقتراحات غير دقيقة أو خطيرة إلى عملاء آخرين

في بعض الأحيان، قد يقدم عملاء اقتراحات خلال اجتماعات المجموعة تكون غير دقيقة أو ربما خطير. وعندما يقدم العميل توصية يمكن أن تكون ضارة لعميل آخر، يجب على المرشد:

- أن يحافظ على موقف مهذب ومحترم تجاه جميع أعضاء المجموعة بينما يبقى واضحاً في السيطرة
- أن يعيد توجيه المحادثة كما في المثال التالي:

العميلة (أ) تذكر أن مضادات الاكتئاب المقررة الخاصة بها لا تساعد في اكتئابها وتجعلها تشعر بالتعب. ويقول العميل (ب): "في الواقع، يجب عليك التوقف عن تناول مضادات الاكتئاب الخاصة بك. فإذا كنتي متعبة، قد ينتهي بك الأمر إلى الانتكاس والعودة إلى الميثامفيتامين لأنه لا يمكنك البقاء مستيقظة خلال النهار. فلقد عملت بجد لإنهاء تعاطي الميثامفيتامين والبقاء ممتنعة". وهنا يجب على المرشد أن يتدخل في هذه المرحلة لمعالجة الوضع. "العميل (ب)، على الرغم من أنني أعلم أنك لديك نوايا

حسنة، فإن العميلة (أ) تحتاج إلى مناقشة أدويتها مع طبيبها. ولكنك أثرت نقطة مهمة: أن الشعور بالتعب يمكن أن يكون سببا في الانتكاس. فدعونا نتحدث عن كيف أن وقف التفكير يمكن أن يساعدكم على مواجهة المحفزات عندما تظهر".

العملاء الذين لا يستطيعون تحديد وجهتهم أو الحد من مدخلاتهم

في بعض الأحيان، نجد أن العملاء غير المستقرين يكونوا غير قادرين على اتخاذ اتجاه دقيق أو الحد من مدخلاتهم بشكل مناسب. في مثل هذه الحالات، يجب على المرشد:

- تهدئة الوضع من خلال قول شيء من هذا القبيل: "لديك الكثير من الطاقة هذه الليلة. دعنا نتأكد من أن الجميع لديهم فرصة للحديث. استمع فقط لبعض الوقت".
- مواجهة العميل مباشرة والطلب منه أن يكف عن السلوك المضطرب، إذا لم تنجح محاولة المرشد في تهدئة الوضع.
- الطلب من العميل أن يترك المجموعة في هذه الجلسة في حال استمرار السلوك المضطرب.
- التحدث مع العميل بمفرده بعد اجتماع المجموعة بشأن مشكلته الخاصة، إذا كان ذلك ممكنا.

فالعميل المضطرب أو الذي يكون خارج نطاق السيطرة قد يعاني من اضطراب نقص الانتباه أو اضطراب عقلي أكثر خطورة. ويجب أن يكون المرشدون حذرين لإمكانية تعاطي المخدرات التي تحدث بشكل مشترك والاضطرابات العقلية وعمل إحالات إلى الرعاية النفسية المناسبة عند الضرورة.

العملاء الذين يبدون في حالة سكر

إذا كان العميل يبدو في حالة سكر، يجب على المرشد أن:

- يطلب من العميل أن يخرج بعيداً عن حجرة الجلسة مع المرشد. ويمكن للقائد المساعد المتعافي أن يستكمل الجلسة، في حين يحاول المرشد تقييم حالة العميل ويناقش الظروف التي أدت إلى تعاطي المخدرات أو الكحول، إذا لم يكن هناك مرشداً آخر موجود أو أن العميل غير قادر على المشاركة في العلاج.
- يساعد العميل في العثور على مرشد آخر في المكان والذي يمكنه العمل مع العميل، إذا كان العميل قادر على المشاركة بشكل مثمر في العلاج الفردي.
- يتأكد من أن العميل لديه وسيلة انتقال آمنة للمنزل والتخلي عن أي نقاش في هذه المسألة حتى موعد العلاج القادم، اعتمادا على درجة سكر العميل.
- يتجنب المواجهة.

العملاء الذين تعرضوا للانتكاس

إن العملاء الـذين تتجاوزوا الشهـر الأول من العلاج ولكنهـم انتكسوا ويناضـلوا من أجل فرض التنظيم على تعافيهم قد يستفيدوا من تكرار مجموعة مهارات التعافي المبكـر بينما يـحضـرون جلسات الـوقاية من الانـتكـاس. وبمـجرد أن يـقوم المرشد بتحـديد أن هـؤلاء العـملاء قد استقروا، فإنهـم قد يتوقفون عن حضور جلسـات مهـارات التعافي المبكر ويحضرون فقط جلسات الوقاية من الانتكاس.

المخ العقلاني مقابل المخ الإدماني

تستخدم أوصاف جلسة مجموعة مهارات التعافي المبكر النضال المجازي بين المخ العقلاني والمخ الإدماني للعميل كوسيلة للحديث عن التعافي. كما أن مصطلحي المخ العقلاني والمخ الإدماني لا تتوافق مع المناطق الفسيولوجية للمخ، ولكنهما يعطيا العملاء وسيلة لتصور الصراع بين الرغبة في البقاء ملتزماً نحو التعافي والرغبة في البدء في تعاطي المنشطات مرة أخرى.

تهيئة نشرات العميل

يتم كتابة نشرات العميل بلغة أبسط من أوصاف الجلسات للمرشدين. ويجب أن تكون مواد العميل مفهومة لشخص لديه مستوى قراءة الصف الثامن. كما أن الكلمات الصعبة (على سبيل المثال، الامتناع والتبرير) يتم استخدامها في بعض الأحيان. ويجب أن يكون المرشدون على استعداد لمساعدة العملاء الذين يكافحون مع المادة. كما يجب أن يكونوا على دراية بأن النشرات ستحتاج إلى أن يتم تهيئتها للعملاء الذين يعانون من صعوبات في القراءة.

أوصاف الجلسة

تقدم الصفحات من ٣٧ إلى ٥٦ توجيه منظم للمرشد من أجل تنظيم وإجراء الجلسات الثمانية لمجموعة مهارات التعافي المبكر في برنامج العلاج المكثف في العيادات الخارجية. ويتم تقديم النشرات المشار إليها في توجيه الجلسة بعد أوصاف الجلسة من أجل استخدام المرشد ويتم تكرارها في كتيب العميل. يقدم الشكل ٤-١ نظرة عامة على الجلسات الثمانية لمهارات التعافي المبكر.

الشكل ٤-١ نظرة عامة على جلسات مهارات التعافي المبكر

رقم الجلسة	الموضوع	المحتوى	الصفحات
1	إيقاف الدورة	يتعرف العملاء على المحفزات والرغبات الشديدة، وكيف أنها ترتبط بتعاطي المخدرات. كما يتعلم العملاء استخدام أساليب إيقاف الأفكار لوقف الانتكاس وعمل جداول زمنية لتنظيم تعافيهم.	37- 39
2	تحديد المحفزات الخارجية	يتعلم العملاء تحديد المحفزات الخارجية الخاصة بهم وأن عمل رسم توضيحي لهذه المحفزات الخارجية يمكن أن يساعد في الوقاية من الانتكاس.	40- 41
3	تحديد المحفزات الداخلية	يتعلم العملاء تحديد المحفزات الداخلية الخاصة بهم، وأن عمل رسم توضيحي لهذه المحفزات الخارجية يمكن أن يساعد في الوقاية من الانتكاس.	42- 43
4	تقديم الأنشطة ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة	يتعرف العملاء على شكل وفوائد وتحديات البرامج ذات الاثنى عشر خطوة وكذلك الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة في منطقتهم. كما يتعرف العملاء على بدائل الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة؛ مثل مجموعات المساعدة المتبادلة.	44- 46
5	كيمياء الجسم خلال التعافي	يتعلم العملاء أن أجسامهم يجب أن تتكيف مع التعافي بينما تعمل خلال مراحل التعافي. كما يحدد العملاء سبل التغلب على التحديات الجسدية التي يظهرها التعافي.	47- 48
6	التحديات الشائعة في التعافي المبكر	يتعلم العملاء أساليب جديدة للتأقلم لا تشمل تعاطي المواد المخدرة. كما يحدد العملاء مواقف التحدي وأساليب مواجهتها والتي تساعد على الحفاظ على الامتناع عن التعاطي.	49- 50
7	التفكير والشعور والفعل	يتعلم العملاء كيف أن الأفكار والانفعالات تساهم في السلوك وأن الاستجابات للأفكار والمشاعر يمكن أن يتم التحكم فيها. كما يحدد العملاء السلوكيات التي ترتبط بتعاطي المواد المخدرة.	51- 53
8	حكمة الخطوات الاثنى عشر	يتعلم العملاء مقولات البرنامج ذو الاثنى عشر خطوة ويقوموا بتحديد المواقف التي سوف يستخدموها فيها. كما يتعلم العملاء أن يدركوا متى يكونوا أكثر عرضة للانتكاس.	54- 55

الجلسة الأولى: إيقاف الدورة

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء في فهم ما هي المحفزات والرغبات الشديدة.
- مساعدة العملاء في تحديد المحفزات الفردية.
- مساعدة العملاء على فهم كيف أن المحفزات والرغبات الشديدة يمكن أن تؤدي إلى التعاطي.
- مساعدة العملاء على تعلم أساليب إيقاف الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى التعاطي.
- مساعدة العملاء على معرفة أهمية عمل جداول زمنية.

النشـــرة

- مهارات التعافي المبكر ١(أ) ــــ المحفزات
- مهارات التعافي المبكر ١(ب) ــــ المحفز والفكر والرغبة الشديدة والتعاطي
- مهارات التعافي المبكر ١(جـ) ــــ أساليب إيقاف الأفكار
- الجدول الزمني ١ ــــ أهمية عمل الجدول الزمني
- الجدول الزمني ٢ ــــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة

الموضوعات المطروحة للنقاش في المجموعة (٣٥ دقيقة)

١-مناقشة مفهوم المحفزات

مع مرور الوقت، يصبح بعض الأشخاص والأماكن والأشياء والمواقف وحتى الانفعالات مرتبطة بتعاطي المخدرات في ذهن الشخص الذي يتعاطى المواد المخدرة. وكون الشخص محاطاً بتلك المحفزات يجلب الرغبة الشديدة في هذه المادة، والتي يمكن أن يؤدي إلى التعاطي.

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ١(أ) ــــ المحفزات
- اطلب من العملاء تحديد المحفزات في النشرة.
- قم بمناقشة الأمور المحددة التي كانت بمثابة محفزات للعملاء.
- اطلب من العملاء التفكير في المحفزات المحتملة التي سوف يواجهونها عند خروجهم من البرنامج.
- قم بتوضيح أهمية عمل جداول زمنية لتجنب المحفزات؛ ويتم تخصيص آخر ١٥ دقيقة من هذه الجلسة (وآخر ٥ دقائق من كل جلسة من جلسات مهارات التعافي

المبكر الأخرى) لكي يقوم العملاء بعمل جداول زمنية لوقتهم من نهاية الجلسة الحالية حتى بداية الجلسة المقبلة.

٢- مناقشة الرغبات الشديدة

إن الرغبات الشديدة هي دوافع تلقائية للتعاطي لها أساس فسيولوجي. ونجد أن هذه الرغبات الشديدة لا تتوقف فقط بمجرد أن يقرر العملاء ألا يتعاطى. فسوف يحتاج العملاء إلى تغيير سلوكهم لتجنب المحفزات التي يمكن أن تؤدي إلى الرغبات الشديدة. أما التخطيط للتغييرات السلوكية سيتحقق أكثر بكثير من مجرد النوايا الحسنة وإرادة بالالتزام القوي.

- قم بمناقشة كيف يجب أن يغير العملاء سلوكهم لتجنب الرغبات الشديدة المحفزة.
- قم بمناقشة أهمية إزالة الأدوات المرتبطة بتعاطي المواد المخدرة.
- قم بالسؤال عن التغييرات التي قام بها العملاء بالفعل للحد من الرغبات الشديدة. وما هو تأثير هذه التغييرات؟
- اجعل القائد المساعد المتعافي يناقش كيف أن شدة الرغبات الشديدة قد تغيرت بمرور الوقت نتيجة لتغيرات السلوك. ومن المهم للعملاء أن يعرفوا أن الرغبات الشديدة سوف تهدأ في نهاية المطاف.

٣- مناقشة مبدأ إيقاف الأفكار

بالإضافة إلى تغيير السلوكيات لتجنب المحفزات، يمكن للعملاء إيقاف التسلسل الذي يتحول من المسبب إلى التفكير بشأن التعاطي ثم الرغبة الشديدة ثم التعاطي. وعلى الرغم من أن التسبب في الرغبات الشديدة يبدو وكأنه عملية تلقائية، فلا يزال العملاء يمكنهم تجنب التعاطي من خلال إيقاف أفكارهم بشأن التعاطي.

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ١(ب) ـــ المحفز والفكر والرغبة الشديدة والتعاطي
- قم بمساعدة العملاء على فهم أن الرغبات الشديدة لا يجب أن تطغى عليهم، بل يمكنهم منع الأفكار التي تؤدي إلى الرغبات الشديدة.
- اجعل العملاء يناقشون الصور التي تساعدهم على إيقاف أفكارهم بشأن التعاطي.

٤- مناقشة وممارسة أساليب إيقاف الأفكار

إن إيقاف الأفكار هو مهارة مفيدة إذا كان العملاء يمارسونها. فعندما يواجهون محفزاً

للتعاطي، يجب أن يكون العملاء قادرين على استخدام أساليب إيقاف لقطع الصلة بين التفكير في التعاطي والرغبات الشديدة. كما يجب أن يعرف العملاء أن المحفزات لا تؤدي تلقائيا إلى التعاطي؛ ومن خلال وقف أفكارهم، يمكن للعملاء اختيار عدم التعاطي.

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ١(جـ) ــــ أساليب إيقاف الأفكار.
- ناقش مع العملاء أي من الأساليب الأربعة (التصور والانقطاع والاسترخاء والاتصال بشخص ما) يعتقدون أنها ستكون مفيدة أكثر لهم.
- قم بطلب الاقتراحات للتطبيقات الملموسة للأساليب. ماذا سيتصور العملاء ؟ ماذا سيفعلون للاسترخاء؟ من سيتصلون به؟
- قم بالتوضيح للعملاء أن أساليب إيقاف الأفكار سوف تبعد الرغبات الشديدة، وسوف تعطيهم الوقت حتى يتمكنوا من اتخاذ الإجراءات (على سبيل المثال، الذهاب لاجتماع، القيام بالتمارين الرياضية في صالة الألعاب الرياضية).
- اجعل العملاء يقترحون أساليب أخرى قد تساعدهم في إيقاف أفكارهم فيما يخص التعاطي (على سبيل المثال، المشي، أو الذهاب إلى السينما، أو الاستحمام).
- أكد للعملاء أن الرغبات الشديدة سوف تمر، ومعظمها يستمر فقط لمدة ٣٠-٩٠ ثانية.
- اجعل القائد المساعد يناقش أساليب إيقاف الأفكار التي تنجح معه.

عمل الجدول الزمني (١٥ دقيقة)

إن أحد الأهداف الرئيسية لعمل الجدول الزمني هو التأكد من أن الجزء العقلاني من عقول العملاء يتحمل مسئولية سلوكهم بدلا من الجزء الإدماني الانفعالي لعقولهم حيث تبدأ الرغبات الشديدة. عندما يقوم العملاء بعمل جدول زمني ويلتزمون به، فإنهم يضعون عقولهم الرشيدة في موضع المسئولية. ويحتاج الأشخاص الذين هم في خلال عملية العلاج الخارجي إلى تنظيم وقتهم إذا كانوا جادين في تعافيهم. ومن المهم للعملاء تخطيط أنشطتهم وتدوينها في جداولهم الزمنية. كما أن الجداول التي لا توجد إلا في رأس الشخص هي سهلة جدا للمراجعة أو التخلي عنها. ويحتاج العملاء إلى عمل جدول زمني لكل ساعة من ساعات اليوم، والالتزام بهذا الجدول الزمني. وعندما يقوم العملاء بعمل الجداول الزمنية، يجب أن يعطوا اهتمام خاص لعطلات نهاية الأسبوع وأي أوقات أخرى يشعر فيها العملاء بأنهم عرضة لتعاطي المخدرات بشكل خاص.

- قم باستعراض نشرة الجدول الزمني ١ ــ أهمية عمل الجدول الزمني.
- قم بمساعدة العملاء على فهم أن عمل جدول زمني لوقتهم بدقة والالتزام به هو جزء من عملية التعافي. فعمل جدول زمني سيساعد العقول الرشيدة للعملاء بالتحكم في سلوكهم ومساعدتهم على اتخاذ قرارات جيدة.
- اجعل العملاء يستكملون نشرة الجدول الزمني ٢ ــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة، وقم بتشجيعهم ليكونوا دقيقين في عمل الجدول الزمني بحيث لا يتركون فجوات في جداولهم الزمنية.

وسوف يقوم العملاء بإنجاز هذا التدريب الخاص بعمل جدول زمني في ختام كل الجلسات الثمانية في جزء مهارات التعافي المبكر من العلاج. ويتم تخصيص خمس عشرة دقيقة لهذا النشاط في الجلسة الأولى حتى يتسنى للمرشد تقديمه. وفي الجلسات من ٢ إلى ٨، يتم تخصيص ٥ دقائق لعمل الجدول الزمني، ويتم إضافة النشاط الجديد (تحديد التقدم المحرز) إلى بداية كل جلسة.

الواجبات المنزلية

قم بتشجيع العملاء على استخدام الصفحات ٦ و ٧ من رفيق علاج العميل الخاص بهم للاحتفاظ بسجل للمحفزات التي يواجهونها وكيفية مواجهتها. وقم بتشجيع العملاء للاحتفاظ بقائمة أساليب إيقاف الأفكار التي تنجح معهم أكثر.

الجلسة الثانية: تحديد المحفزات الخارجية

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم ماهية المحفزات الخارجية.
- مساعدة العملاء على تحديد المحفزات الخارجية الفردية.
- مساعدة العملاء على فهم كيف أن المحفزات الخارجية يمكن أن تؤدي إلى التعاطي.
- مساعدة العملاء على استعراض الحاجة إلى عمل جدول زمني لتجنب المحفزات الخارجية.
- مساعدة العملاء على معرفة أهمية تحديد التقدم المحرز للتعافي.

النشـــرة

- التقويم ١ ـــــ تحديد التقدم المحرز
- التقويم ٢ ـــــ التقويم
- مهارات التعافي المبكر ٢(أ) ـــــ استبيان المحفزات الخارجية
- مهارات التعافي المبكر ٢(ب) ـــــ جدول المحفزات الخارجية
- الجدول الزمني ٢ ـــــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة

تحديد التقدم المحرز (٥ دقائق)

إن الاحتفاظ بسجل يومي للامتناع يجعل العملاء مدركين أن تعافيهم هو عملية يومية. كما أن تحديد التقدم المحرز يسمح للعملاء بالفخر بالمدى الذي وصلوا إليه. ونجد أن العملاء الذين هم ممتنعين حديثا قد يواجهون تشويش يبدو فيه أن الوقت يمر ببطء أكثر مما كان عليه عندما كانوا يتعاطون المواد المخدرة. كما أن عمل جداول لتقدم المحرز في وحدات قصيرة قد يجعل العملية الشاقة للتعافي تبدو أكثر قابلية للإدارة. ويتم تخصيص الخمس دقائق الأولى من كل جلسة في جزء مهارات التعافي المبكر من العلاج لهذا النشاط.

- قم باستعراض نشرة التقويم ١ ـــــ تحديد التقدم المحرز.
- اجعل العملاء يضعون علامة على كل يوم على نشرة (التقويم ٢ ـــــ التقويم) الذي لم يتعاطوا المواد المخدرة فيه.

الموضوعات المطروحة للنقاش في المجموعة (٣٥ دقيقة)

١- مناقشة مفهوم المحفزات الخارجية

في الجلسة الأولى، تعلم العملاء ما هي المحفزات كما قاموا بتحديد ومناقشة محفزات معينة. والآن يقومون بإجراء دراسة مفصلة أكثر للمواقف والظروف التي ترتبط بتعاطي المواد المخدرة. يساعد المرشد العملاء على فهم أن المحفزات الخارجية هي جوانب من أسلوب حياتهم والخيارات التي يقومون بها والتي تكون تحت سيطرتهم. وهذه هي الأمور التي يمكن أن يقوموا بتغييرها.

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ٢(أ) ـــ استبيان المحفزات الخارجية.
- اجعل العملاء يضعون علامة أمام كل المحفزات الخارجية التي تنطبق عليهم وصفر بجانب تلك التي لا تنطبق عليهم.
- قم بتشجيع العملاء على التفكير في المحفزات الخارجية التي ليست في النشرة ويقومون بعمل قائمة بها بشكل منفصل.
- اجعل العملاء يدرجون المواقف والأشخاص الذين غير متصلين بتعاطي المخدرات بالنسبة لهم (أي الذين هم "آمنين").
- قم بمناقشة المحفزات الخارجية للعملاء.
- قم باستعراض طريقة الاستجابة للمحفزات التي تم مناقشتها في الجلسة الأولى (مهارات التعافي المبكر ١(جـ) ـــ أساليب إيقاف الأفكار).
- قم باستعراض أهمية عمل جدول زمني لتجنب المحفزات.

٢- عمل جدول بالمحفزات الخارجية

والآن وبعد أن قام العملاء بإدراج بمحفزاتهم الخارجية وهؤلاء الأشخاص والأماكن والمواقف التي هي "آمنة"، يمكن للعملاء تصنيفها وفقا لقوة ارتباطها بتعاطي المخدرات. كما أن استكمال جدول المحفزات الخارجية (مهارات التعافي المبكر ٢(ب)) يساعد العملاء على إدراك أن واقعة تعاطي المخدرات لا تسببها الأحداث العشوائية. كما أن العملاء يدركون أن لديهم المعرفة اللازمة لمساعدة أنفسهم لتجنب تعاطي المواد المخدرة. ومن خلال تغيير سلوكهم، يمكن للعملاء ممارسة السيطرة والحد من فرص تعاطي المخدرات. كما يمكن للمرشد تشجيع العملاء على إحضار هذا الجدول (ومهارات التعافي المبكر ٣(ب) ـــ جدول المحفزات الداخلية (الذي يتم مناقشته في الجلسة الثالثة) إلى جلسات الإرشاد الفردي الخاصة بهم للمساعدة في معالجة القضايا التي تتعلق بالمحفزات. ويجب على العملاء الاحتفاظ بهذا الجدول في

المتناول وإضافة المحفزات له، إذا نشأت محفزات جديدة (انظر الواجبات المنزلية أدناه).

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ٢(ب) ـــ جدول **المحفزات الخارجية**
- اجعل العملاء يدونون الأشخاص والأشياء والمواقف في الجدول، وتصنيفهم حسب قدرتهم كمحفزات.
- قم بتشجيع العملاء على تبادل تلك البنود التي تكون مسببة للمشاكل بشكل خاص وتلك التي يشعرون أنها "آمنة".
- اجعل القائد المساعد المتعافي يناقش كيف أن استخدام جدول المحفزات الخارجية قد ساعده في فهم والسيطرة على المحفزات.

عمل الجدول الزمني (٥ دقائق)

يجب على المرشد تذكير العملاء أن عمل الجدول الزمني لوقتهم بدقة والالتزام به هو جزء من عملية التعافي. فالأشخاص الذين يتعاطون المخدرات ليسوا مسؤولين عن الجداول الزمنية، فتحمل المسؤولية فيما يخص الالتزام بجدول زمني يساعد العملاء في التوقف عن التعاطي. كما أن متابعة القرارات التي تم اتخاذها خلال عمل الجدول الزمني يساعد في جعل العقول الرشيدة للعملاء مسئولة عن السلوك.

- اسأل العملاء كيف أن الجدول الزمني الذي قاموا بعمله في نهاية الجلسة السابقة ساعدهم في البقاء خالين من المخدرات.
- اسأل العملاء عما قد تعلموه فيما يخص عمل الجدول الزمني والذي من شأنه أن يؤثر على كيفية عمل الجداول الزمنية في المستقبل.
- اجعل العملاء يستكملون نشرة الجدول الزمني ٢ ـــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة للفترة بين هذه الجلسة والجلسة الثالثة.

الواجبات المنزلية (٥ دقائق)

اطلب من العملاء تبادل خبراتهم بإيجاز بشأن القيام بالواجبات المنزلية الخاصة بالجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يحدد إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية بشكل تفصيلي. فالهدف من الطلب ليس اكتشاف أي العملاء لم يقم بعمل واجباته المنزلية ولكن لتشجيعهم للعمل على تعافيهم بين الجلسات وتبادل هذا العمل مع المجموعة.

قم بتشجيع العملاء على تحديث قائمتهم للمحفزات الخارجية في نشرة مهارات التعافي المبكر ٢(ب) ـــ جدول المحفزات الخارجية كلما استمروا في العمل من أجل تعافيهم.

الجلسة الثالثة: تحديد المحفزات الداخلية

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم ماهية المحفزات الداخلية.
- مساعدة العملاء على تحديد المحفزات الداخلية الفردية.
- مساعدة العملاء على فهم كيف أن المحفزات الداخلية يمكن أن تؤدي إلى التعاطي.
- مساعدة العملاء على فهم الأفكار والانفعالات الفردية التي تكون بمثابة محفزات.
- مساعدة العملاء على معرفة أهمية عمل جدول زمني وتحديد التقدم المحرز.

النشــرة

- التقويم ٢ ـــ التقويم
- مهارات التعافي المبكر ٣(أ) ـــ استبيان المحفزات الداخلية
- مهارات التعافي المبكر ٣(ب) ـــ جدول المحفزات الداخلية
- الجدول الزمني ٢ ـــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة

تحديد التقدم المحرز (٥ دقائق)

قبل تقديم موضوعات الجلسة، يعطي المرشد وقتاً للعملاء لعمل جدول بتقدمهم المحرز على (التقويم ٢ ـــ التقويم) ويشجع العملاء على مشاركة الأحداث الإيجابية التي واجهوها منذ الجلسة الماضية.

الموضوعات المطروحة للنقاش في المجموعة (٣٥ دقيقة)

١- مناقشة مفهوم المحفزات الداخلية

في الجلسة الأولى، تعلم العملاء ما هي المحفزات كما قاموا بتحديد ومناقشة محفزات معينة. والآن يقومون بإجراء دراسة مفصلة للأفكار والمشاعر التي ترتبط بتعاطي المخدرات. ويمكن أن يكون التعافي المبكر وقتاً فوضوياً، وبشكل عاطفي على وجه الخصوص. وقد يشعر العديد من العملاء بالاكتئاب أو الخزي أو الخوف أو الارتباك أو الشك الذاتي. وعلى الرغم من أن العملاء قد يشعرون بأن أفكارهم ومشاعرهم ليست تحت سيطرتهم خلال هذه الفترة، فيمكن للمرشد مساعدة العملاء على فهم كيف أن استجابتهم لتلك المحفزات الداخلية يكون تحت السيطرة.

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ٣(أ) ـــ استبيان المحفزات الداخلية.
- اجعل العملاء يضعون علامة أمام كل المحفزات الداخلية التي تنطبق عليهم وصفر

بجانب تلك التي لا تنطبق عليهـم. كما يجب أن يدرج العملاء الأفكار أو المشاعر التي عملت كمحفزات، حتى لو أنها لم تعد تقوم بذلك.

- اجعل العمـلاء يستكملون بقية النشرة، مع إيلاء اهتمام خاص بالأفكار أو المشاعر التي حفزت التعاطي الأخير.
- قم بمناقشة المحفزات الداخلية للعملاء. وبينما يقوم العملاء بوصف حـالتهم الداخلية، قم بإعادة طرح ما يقولون واسألهم عن مدى صحته.
- قـم باستعـراض طريقـة الاستجابة للمحفـزات التي تم مناقشتـها في الجلسة الأولى (مهارات التعافي المبكر ١(جـ) ـــ أساليب إيقاف الأفكار).
- قم بمناقشـة الوسائل الأخرى التي يمكـن للعملاء أن يواجهوا المحفزات بها. وإذا لم تعـد الحالة الـداخلية المحددة مـشكلة بالنسبـة للعـميل، اجعـل العـميـل يتشـارك مع الآخرين كيف أنه استطاع السيطرة على المحفز الداخلي.

٢- عمل جدول بالمحفزات الداخلية

والآن وبعـد أن قام العمـلاء بإدراج محفـزاتهم الداخـلية، يـجب عليـهم تصـنيفها وفـقا لـقوة ارتـباطـها بتعاطـي المخدرات، مثـلما فعـلوا مع مـحفـزاتهـم الخارجيـة. كما أن استكمـال جدول المحفـزات الداخـلية يسمـح للعمـلاء بـشكـل خاص بتـحديـد الحالات الانفعالـية الآمنة وغير الآمـنة، والتي بدورها يجب أن تـساعدهم على استبـاق وتفـادي المشاكل. ونجد أن استكمال جدول المحفزات الخارجية (مهارات التعافي المبكر ٣(ب)) يسـاعد الـعمـلاء على تصـور الخيارات التي يقـومون بـها والـنتائج المترتـبة عـلى تـلك الخيارات. من خـلال الـسعي إلـى تجنب المواقـف التي تـثير المشـاعـر الخـطيـرة، يمكـن للعملاء التـدرب على السيطرة عـلى تعافيهم. كـما يمكـن لـلمستشار تشـجيع العـملاء عـلى إحـضـار هـذا الجدول (ومـهـارات التـعـافـي المبـكـر ٢(ب) ــــ جـدول المحفـزات الخارجية) إلى جلسات الإرشاد الفردي الخاصة بهم لـلمساعدة في معالجة القضايا التي تتـعلق بـالمحفزات. ويـجب على العمـلاء الاحـتفاظ بهـذا الجدول في المتناول وإضـافة المحفزات له، إذا نشأت محفزات جديدة (انظر الواجبات المنزلية أدناه).

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ٣(ب) ـــ جدول المحفزات الداخلية
- اجعل الـعملاء يدونـون الأفكار والانفعالات في الجدول، وتـصنيفـها حسب قـدرتها كمحفزات.
- قم بتشجيع العملاء على تبادل تلك البنود التي تكون مسببة للمشاكل بشكل خاص وتلك التي يشعرون أنها "آمنة".

- اجعل القائد المساعد المتعافي يناقش كيف أن استخدام جدول المحفزات الداخلية قد ساعده في فهم والسيطرة على المحفزات.

عمل الجدول الزمني (٥ دقائق)

- يجب على المرشد تذكير العملاء أن عمل الجدول الزمني لوقتهم بدقة والالتزام به هو جزء من عملية التعافي. فالأشخاص الذين يتعاطون المخدرات ليسوا مسؤولين عن الجداول الزمنية، فتحمل المسؤولية فيما يخص الالتزام بجدول زمني يساعد العملاء في التوقف عن التعاطي. كما أن متابعة القرارات التي تم اتخاذها خلال عمل الجدول الزمني يساعد في جعل العقول الرشيدة للعملاء مسئولة عن السلوك.
- اسأل العملاء كيف أن الجدول الزمني الذي قاموا بعمله في نهاية الجلسة السابقة ساعدهم في البقاء خالين من المخدرات.
- اسأل العملاء عما قد تعلموه فيما يخص عمل الجدول الزمني والذي من شأنه أن يؤثر على كيفية عمل الجداول الزمنية في المستقبل.
- اجعل العملاء يستكملون نشرة الجدول الزمني ٢ ـــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة للفترة بين هذه الجلسة والجلسة الرابعة.

الواجبات المنزلية (٥ دقائق)

اطلب من العملاء تبادل خبراتهم بإيجاز بشأن القيام بالواجبات المنزلية الخاصة بالجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يحدد إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية بشكل تفصيلي. فالهدف من الطلب ليس اكتشاف أي العملاء لم يقم بعمل واجباته المنزلية ولكن لتشجيعهم للعمل على تعافيهم بين الجلسات وتبادل هذا العمل مع المجموعة.

قم بتشجيع العملاء على تحديث قائمتهم للمحفزات الخارجية في نشرة مهارات التعافي المبكر ٣(ب) ـــ جدول المحفزات الداخلية كلما استمروا في العمل من أجل تعافيهم.

الجلسة الرابعة: تقديم الأنشطة ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم نظام وشكل البرامج ذات الاثنى عشر خطوة.
- مساعدة العملاء على تحديد تحديات وفوائد المشاركة في البرامج ذات الاثنى عشر خطوة.
- مساعدة العملاء في أن يكونوا على دراية بخيارات الاجتماعات المحلية ذات الاثنى عشر خطوة.
- مساعدة العملاء على إدراك أن المشاركة في البرامج ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة هو جزء لا يتجزأ من التعافي.
- مساعدة العملاء على استعراض أهمية عمل جدول زمني وتحديد التقدم المحرز.

النشــرة

- التقويم ٢ ـــ التقويم
- مهارات التعافي المبكر ٤(أ) ـــ تقديم الخطوات الاثنى عشر
- مهارات التعافي المبكر ٤(ب) ـــ دعاء الصفاء والخطوات الاثنى عشر لمدمني الكحول المجهولين
- الجدول الزمني ٢ ـــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة.

تحديد التقدم المحرز (٥ دقائق)

قبل تقديم موضوعات الجلسة، يعطي المرشد وقتاً للعملاء لكي يقوموا بعمل جدول لتقدمهم المحرز في (التقويم ٢ ـــ القويم) ويشجع العملاء على مشاركة الأحداث الإيجابية التي واجهوها منذ الجلسة الماضية.

الموضوعات المطروحة للنقاش في المجموعة (٣٥ دقيقة)

١- إن مناقشة المشاركة السابقة للعملاء في مشاركة البرامج ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة في البرامج ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة أثناء وبعد العلاج هو أمر أساسي للتعافي. ويجب أن ينظر العملاء إلى مشاركة مجموعة الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة على أنها مهمة بالنسبة لتعافيهم مثل حضور جلسات العلاج. ويوضح البحث أن الجمع بين العلاج المتخصص من تعاطي المخدرات والمشاركة في مجموعات الدعم ذات الاثنى عشر خطوة غالبا ما

يكون الطريق الأكثر فعالية للتعافي. كما أن الجانب الأكثر أهمية للمشاركة في مجموعة الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة هو أنها تحيط العملاء بالأشخاص الداعمين الذين يمرون بنفس الصراعات. وكذلك نجد أن المشاركة في مجموعة الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة تعزز الرسالة التي مفادها أن التعافي ليس عملية فردية. ويجب على العميل الإقلاع عن تعاطي المخدرات، ولكن المعرفة والدعم من الآخرين الذين ظلوا ممتنعين هو أمر ضروري للتعافي.

- اسأل عن عدد العملاء الذين شاركوا في البرامج ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة.
- اطلب من أولئك الذين شاركوا أن يتبادلوا تجاربهم السلبية مع الاجتماعات بشكل موجز. ويمكن للقائد المساعد المتعافي أن يبدأ هذه المناقشة، إذا كان العملاء متحفظين. ويمكن أن تشمل التجارب السلبية ما يلي:
- أن بعض الأشخاص في الاجتماعات يكونوا غير مهتمين بالتغيير.
- من الصعب الكشف عن المشكلات، حتى (أو خاصة) أمام الغرباء.
- إن النظام صارم جدا.
- تستغرق الاجتماعات وقتا طويلا جدا.
- إن العناصر الروحية تكون متداخلة.
- إن الذهاب إلى الاجتماعات يجعل الشخص يشعر كما لو أنه يتعاطى مرة أخرى.
- اطلب من العملاء الذن لم يحضروا الاجتماعات التعبير عن مخاوفهم بشأن المشاركة في مجموعة الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة.
- اطلب من العملاء الذين شاركوا في البرامج ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة أن يتبادلوا خبراتهم الإيجابية. ومرة أخرى، يمكن للقائد المساعد المتعافي أن يبدأ هذه المناقشة.

٢- مناقشة معرفة العملاء بالبرامج ذات الاثنى عشر خطوة

تعطي المناقشة السابقة المرشد فكرة جيدة عن فهم العملاء لنظام وعمليات الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة. ويمكن أن يكون للاجتماعات خصائص مختلفة. وإذا لم يشعر العملاء أن الاجتماع الأول الذي يحضرونه يناسبهم، فيجب عليهم العثور على أحد الاجتماعات الذي يشعرون فيه بأنهم أكثر راحة. كما أنه من المهم للعملاء أن يعرفوا أن العديد من الأنواع المختلفة من الاجتماعات تكون متاحة، وخاصة في المناطق الحضرية، بما في ذلك الاجتماعات الخاصة بلغة معينة، واجتماعات محددة الجنس، والاجتماعات المفتوحة، والاجتماعات التي تقوم على التوجه الجنسي

للمشاركين، والاجتماعات للأشخاص الذين يعانون أيضاً من اضطراب عقلي (اجتماعات "الاضطرابات المزدوجة" أو برنامج مدمني الكحول المجهولين ذوي التعافي المزدوج).

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ٤(أ) ـــ تقديم الخطوات الاثنى عشر
- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ٤(ب) ـــ دعاء الصفاء والخطوات الاثنى عشر لمدمني الكحول المجهولين
- أكد على أن الاجتماعات ليست دينية بل روحية. ويقرر العملاء تقرر لأنفسهم إلى ماذا تشير القوة العليا للخطوات الاثنى عشر. وقد يكون للمناطق الحضرية اجتماعات ذات اثنى عشر علمانية خاصة. ونجد أن برنامج المدمنين المجهولين المعتمدين على الميثامفيتامين CMA هو برنامج ذو اثنى عشر خطوة للأشخاص الذين هم في مرحلة التعافي من الاعتماد على الميثامفيتامين. ويمكن العثور على اجتماعات هذا البرنامج في العديد من المدن الكبيرة وبعض المجتمعات الأصغر، وخاصة في الغرب، والغرب الأوسط، والجنوب.
- في التعافي المبكر، قم بتشجيع العملاء لإيجاد اجتماع داخلي وحضور العديد من الاجتماعات كلما سمح بذلك جدولهم الزمني.
- قم بالتأكيد على أهمية إيجاد راعي والعمل معه.
- اجعل القائد المساعد المتعافي يروي قصته في العثور على اجتماع ذو اثنى عشر خطوة ليحضره وكيف أن القيام بذلك قد ساعده.
- شارك مع العملاء المعلومات الخاصة بالبرامج ذات الاثنى عشر خطوة في المنطقة. وتأكد من أنك على دراية بخصائص كل برنامج مجموعة. وقم بتقديم قائمة بالبرامج (مع العناوين وأرقام الهاتف وجهات الاتصالات ووصف موجز) لكل عميل.

٣- تقديم مجموعات المساعدة المتبادلة البديلة

يجب أن يقوم المرشد ببحث الخيارات المحلية للبرامج ذات الاثنى عشر خطوة ويعرض العملاء لأنواع أخرى من دعم التعافي بالإضافة إلى البرامج ذات الاثنى عشر الخطوة. ويجد العديد من العملاء المساعدة من المنظمات المدرجة في الصفحتين ٣٣ و ٣٤

عمل الجدول الزمني (٥ دقائق)

- يجب على المرشد تذكير العملاء أن عمل الجدول الزمني لوقتهم بدقة والالتزام به

هو جزء من عملية التعافي. فالأشخاص الذين يتعاطون المخدرات ليسوا مسؤولين عن الجداول الزمنية، فتحمل المسؤولية فيما يخص الالتزام بجدول زمني يساعد العملاء في التوقف عن التعاطي. كما أن متابعة القرارات التي تم اتخاذها خلال عمل الجدول الزمني يساعد في جعل العقول الرشيدة للعملاء مسئولة عن السلوك.

- اسأل العملاء كيف أن الجدول الزمني الذي قاموا بعمله في نهاية الجلسة السابقة ساعدهم في البقاء خالين من المخدرات.
- اسأل العملاء عما قد تعلموه فيما يخص عمل الجدول الزمني والذي من شأنه أن يؤثر على كيفية عمل الجداول الزمنية في المستقبل.
- اجعل العملاء يستكملون نشرة الجدول الزمني ٢ ــــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة للفترة بين هذه الجلسة والجلسة الخامسة.

الواجبات المنزلية (٥ دقائق)

اطلب من العملاء تبادل خبراتهم بإيجاز بشأن القيام بالواجبات المنزلية الخاصة بالجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يحدد إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية بشكل تفصيلي. فالهدف من الطلب ليس اكتشاف أي العملاء لم يقم بعمل واجباته المنزلية ولكن لتشجيعهم للعمل على تعافيهم بين الجلسات وتبادل هذا العمل مع المجموعة.

قم بتشجيع العملاء على حضور واحد على الأقل من الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة قبل الجلسة الخامسة.

الجلسة الخامسة: كيمياء الجسم خلال التعافي

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أن التعافي هو عملية جسدية تتطلب أن يتكيف الجسد معها.
- مساعدة العملاء على فهم الأعراض الجسدية المحددة التي قد تحدث أثناء التعافي.
- مساعدة العملاء في تحديد مراحل التعافي والتحديات المرتبطة بها.
- مساعدة العملاء على النظر في سبل التغلب على التحديات الجسدية للتعافي المبكر.

النشـــرة

- التقويم ٢ ـــ التقويم
- مهارات التعافي المبكر ٥ ـــ خارطة الطريق للتعافي
- الجدول الزمني ٢ ـــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة

تحديد التقدم المحرز (٥ دقائق)

قبل تقديم موضوعات الجلسة، يعطي المرشد وقتاً للعملاء لكي يقوموا بعمل جدول لتقدمهم المحرز في (التقويم ٢ ـــ القويم) ويشجع العملاء على مشاركة الأحداث الإيجابية التي واجهوها منذ الجلسة الماضية.

الموضوعات المطروحة للنقاش في المجموعة (٣٥ دقيقة)

١- مناقشة التعافي باعتباره عملية جسدية

بالإضافة إلى مواجهة التغيرات السلوكية والانفعالية أثناء التعافي، فإن العملاء يواجهون أيضا التغيرات الجسدية. كما أن أجسام العملاء يجب أن تتكيف مع التعافي. حيث يتم تغيير كيمياء المخ من خلال تعاطي المادة المخدرة المعتادة، ويمكن أن يرى العملاء فترة التكيف هذه بأنها "شفاء" للمخ. وخلال التعافي المبكر قد يعاني العملاء من أعراض مثل الاكتئاب وانخفاض الطاقة واضطرابات النوم والصداع والقلق. وتعتبر هذه الأعراض جزء من عملية شفاء الجسم. وإذا فهم العملاء هذا، فسوف يكونون أكثر قدرة على التركيز على تعافيهم. كما أن التغذية الجيدة وممارسة التدريبات البدنية والنوم الكافي والاسترخاء والأنشطة

الترفيهية للحد من التوتر قد تكون مفيدو، خاصة خلال المراحل المبكرة من التعافي.

- اطلب من العملاء تبادل تجاربهم مع المحاولات السابقة في التعافي.
- أسأل العملاء عن الأعراض الجسدية التي قد واجهوها خلال التعافي. وكم من الوقت تستمر هذه الأعراض؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يتبادل التجارب الشخصية من الصعوبات الجسدية للتعافي المبكر. وما هي الاستراتيجيات أو الأنشطة التي ساعدته خلال عدم الراحة الجسدية للتعافي المبكر؟

٢- مناقشة مراحل التعافي

يمكن تقسيم التعافي من تعاطي المنشطات إلى أربع مراحل: الانسحاب، الامتناع المبكر (ويعرف أيضا باسم شهر العسل)، والامتناع الطويل (ويعرف أيضا باسم الجدار)، وإعادة التكيف. ولقد تم وضع هذه المراحل الأربع في الأصل لوصف التعافي من إدمان الكوكايين. كما أن طول الفترة الزمنية للمراحل المختلفة قد تختلف بالنسبة للمنشطات الأخرى. فعلى سبيل المثال، لأن الميثامفيتامين لديه فترة عمر النصف أطول في الجسد من الكوكايين، فإن التعافي من الميثامفيتامين سيتأخر عن الفترات الزمنية الواردة في نشرة مهارات التعافي المبكر ٥ ــ خارطة الطريق للتعافي. كما أن المراحل هي ملخص تقريبي للتقدم المحرز للتعافي، وتجربة كل عميل تكون مختلفة. ومع ذلك، كون العملاء على دراية بالتغييرات النموذجية والتحديات التي تأتي مع التعافي يساعد في إعدادهم لها.

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ٥ ــ خارطة الطريق للتعافي. واشرح للعملاء أن الفترات الزمنية المذكورة تقدم ملخص عام للتعافي وأن تعافيهم قد يستغرق وقتا أطول قليلا.
- بالنسبة لكل مرحلة، قم بالتركيز على المواد المخدرة التي كان يتعاطاها الأشخاص في المجموعة (على سبيل المثال، اذا لم يكن هناك شخص في المجموعة قد تعاطى الأفيون، قم بالتركيز على المنشطات والكحول).
- اطلب من العملاء مناقشة الأعراض التي يعانون منها.
- قم بتحذير العملاء بشأن الرغبات الشديدة المكثفة ومخاطر التسرع في اتخاذ الإجراءات خلال أول أسبوعين من الإمتناع (مرحلة الانسحاب). كن متأكداً أيضاً أن العملاء يدركون التحديات التي تفرضها المرحلة المعروفة باسم الجدار. حيث أن معظم حالات الانتكاس تحدث خلال واحدة من هاتين المرحلتين.

- قم بتذكير العملاء بالحاجة إلى مواصلة حضور جلسات العلاج والاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة، حتى إذا شعروا بعد عدة أسابيع من الامتناع كما لو أن تعاطيهم للكحوليات والمخدرات كان يقف ورائهم.

عمل الجدول الزمني (٥ دقائق)

- يجب على المرشد تذكير العملاء أن عمل الجدول الزمني لوقتهم بدقة والالتزام به هو جزء من عملية التعافي. فالأشخاص الذين يتعاطون المخدرات ليسوا مسؤولين عن الجداول الزمنية، فتحمل المسؤولية فيما يخص الالتزام بجدول زمني يساعد العملاء في التوقف عن التعاطي. كما أن متابعة القرارات التي تم اتخاذها خلال عمل الجدول الزمني يساعد في جعل العقول الرشيدة للعملاء مسئولة عن السلوك.
- اسأل العملاء كيف أن الجدول الزمني الذي قاموا بعمله في نهاية الجلسة السابقة ساعدهم في البقاء خالين من المخدرات.
- اسأل العملاء عما قد تعلموه فيما يخص عمل الجدول الزمني والذي من شأنه أن يؤثر على كيفية عمل الجداول الزمنية في المستقبل.
- اجعل العملاء يستكملون نشرة الجدول الزمني ٢ ــــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة للفترة بين هذه الجلسة والجلسة السادسة.

الواجبات المنزلية (٥ دقائق)

اطلب من العملاء تبادل خبراتهم بإيجاز بشأن القيام بالواجبات المنزلية الخاصة بالجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يحدد إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية بشكل تفصيلي. فالهدف من الطلب ليس اكتشاف أي العملاء لم يقم بعمل واجباته المنزلية ولكن لتشجيعهم للعمل على تعافيهم بين الجلسات وتبادل هذا العمل مع المجموعة.

قم بتشجيع العملاء على تجربة نشاط أو استراتيجية واحدة جديدة لمواجهة الأعراض الجسدية للامتناع المبكر. وقم بتذكيرهم أن يأكلوا جيداً ويمارسون الرياضة، ويحصلون على قسط كاف من النوم، ويجربوا أنشطة ترفيهية جديدة.

الجلسة السادسة: التحديات الشائعة في التعافي المبكر

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم ضرورة إيجاد أساليب جديدة للتكيف لا تتضمن تعاطي المواد المخدرة.
- مساعدة العملاء على تحديد التحديات والحلول الجديدة التي تحافظ على الامتناع.
- مساعدة العملاء على فهم أهمية إيقاف تعاطي الكحول.

النشـرة

- التقويم ٢ ــ التقويم
- مهارات التعافي المبكر ٦(أ) ــ خمسة تحديات شائعة في التعافي المبكر
- مهارات التعافي المبكر ٦(ب) ــ مبررات تعاطي الكحول
- الجدول الزمني ٢ ــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة

تحديد التقدم المحرز (٥ دقائق)

قبل تقديم موضوعات الجلسة، يعطي المرشد وقتاً للعملاء لكي يقوموا بعمل جدول لتقدمهم المحرز في (التقويم ٢ ــ القويم) ويشجع العملاء على مشاركة الأحداث الإيجابية التي واجهوها منذ الجلسة الماضية.

الموضوعات المطروحة للنقاش في المجموعة (٣٥ دقيقة)

١- مناقشة التحديات التي غالبا ما يواجهها العملاء في التعافي المبكر

إن العديد من جوانب حياة العملاء تتطلب التغيير إذا كان يجب على العملاء الحفاظ على الامتناع. ولكن أثبتت بعض المناطق والمواقف أنها مسببة للمشاكل بشكل خاص بالنسبة للأشخاص في مرحلة التعافي. ونجد أن دراسة التحديات الخمسة المدرجة في نشرة مهارات التعافي المبكر ٦(أ) ومناقشة الحلول تساعد العملاء على مواجهة هذه التحديات على نحو أكثر فعالية. وفي الماضي، من المرجح أن العملاء قد تحولوا إلى التعاطي عند مواجهتهم أحد هذه المواقف المسببة للمشاكل. كما أن جزء من عملية التعافي هو تعلم مجموعة جديدة من الاستجابات لمواجهة هذه المواقف. ونجد أن التعافي يتكون من تجميع أساليب التكيف الجديدة لتقديم حل في وقت محدد. وكلما كانت مجموعة أساليب التكيف التي يمكن للعملاء استدعائها أوسع، كلما كانوا أفضل من حيث القدرة على إدارة مشاكلهم.

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ٦(أ) ـــ خمسة تحديات شائعة في التعافي المبكر مع العملاء.
- اسأل العملاء عن الحلول التي يعتقدوا أنها ستكون مفيدة لهم عندما يواجهون هذه السيناريوهات. وهل لدى العملاء حلول مقترحة لم يتم سردها؟
- اسأل العملاء عن أي التحديات تكون مسببة للمشاكل بشكل خاص. وكيف يخططون لمواجهتها؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة كيف انه تعامل مع تحديات التعافي المبكر الشائعة هذه.
- قم بتذكير العملاء بأهمية عمل الجدول الزمني. وتضمن العديد من الحلول في النشرة تخطيط تنزهات للممتنعين أو تخصيص وقت للأنشطة الجديدة. ويساعد عمل الجدول الزمني الصارم العملاء على الحفاظ على امتناعهم.

٢- مناقشة أهمية التوقف عن تعاطي الكحول

نجد أن بعض العملاء لديهم مشكلات في الإقلاع عن الكحول؛ ويشعر البعض أن الإقلاع عن المنشطات هو عمل كفاي دون إجراء تعديل رئيسي آخر في الحياة. وكما تم مناقشته في الجلسة الخامسة، عندما تنتهي مرحلة شهر العسل بعد حوالي ستة أسابيع من العلاج، قد يواجه العملاء الرغبات الشديدة للمنشطات. كما أن هذه هي أيضا الفترة التي يعود فيها الكثير من العملاء لتعاطي الكحول. وعندما لا يرى العملاء علاقة بين الكحول والمنبهات، فإنهم قد يحاولوا تبرير عودتهم إلى تعاطي الكحول. كما أنه من المهم للعملاء فهم أنه من الضروري الامتناع عن الكحول للسماح للمخ بالشفاء، وأن الامتناع عن الكحول سيساعدهم على الامتناع عن المنشطات.

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ٦(ب) ـــ مبررات تعاطي الكحول.
- اسأل العملاء عما إذا كان لديهم بعضا من هذه "المبررات" مع أنفسهم. وما هي التبريرات الأخرى لتعاطي الكحول التي قد واجهها العملاء؟
- اسأل العملاء كيف استجابوا لهذه التبريرات.
- قم باستخدام تجربة القائد المساعد المتعافي لمساعدة العملاء في مواجهة مبرراتهم للعودة إلى تعاطي الكحول. وما هي الاستراتيجيات التي استخدمها القائد المساعد المتعافي للامتناع عن الكحول؟

عمل الجدول الزمني (٥ دقائق)

- يجب على المرشد تذكير العملاء أن عمل الجدول الزمني لوقتهم بدقة والالتزام به هو جزء من عملية التعافي. فالأشخاص الذين يتعاطون المخدرات ليسوا مسؤولين عن الجداول الزمنية، فتحمل المسؤولية فيما يخص الالتزام بجدول زمني يساعد العملاء في التوقف عن التعاطي. كما أن متابعة القرارات التي تم اتخاذها خلال عمل الجدول الزمني يساعد في جعل العقول الرشيدة للعملاء مسئولة عن السلوك.
- اسأل العملاء كيف أن الجدول الزمني الذي قاموا بعمله في نهاية الجلسة السابقة ساعدهم في البقاء خالين من المخدرات.
- اسأل العملاء عما قد تعلموه فيما يخص عمل الجدول الزمني والذي من شأنه أن يؤثر على كيفية عمل الجداول الزمنية في المستقبل.
- اجعل العملاء يستكملون نشرة الجدول الزمني ٢ ـــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة للفترة بين هذه الجلسة والجلسة السابعة.

الواجبات المنزلية (٥ دقائق)

اطلب من العملاء تبادل خبراتهم بإيجاز بشأن القيام بالواجبات المنزلية الخاصة بالجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يحدد إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية بشكل تفصيلي. فالهدف من الطلب ليس اكتشاف أي العملاء لم يقم بعمل واجباته المنزلية ولكن لتشجيعهم للعمل على تعافيهم بين الجلسات وتبادل هذا العمل مع المجموعة.

عندما يواجه العملاء مشكلة، قم بتشجيعهم على تجربة أحد البدائل التي تم مناقشتها في نشرة مهارات التعافي المبكر ٦(أ) ـــ خمسة تحديات شائعة في التعافي المبكر. بالإضافة إلى المبررات المذكورة في نشرة مهارات التعافي المبكر ٦(ب) ـــ مبررات تعاطي الكحول، واجعل العملاء يفكرون في مبرر آخر للبقاء ممتنعين عن الكحول وتسجيل ذلك في رفيق علاج العميل في الصفحة ٨

الجلسة السابعة: التفكير والشعور والفعل

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم الصلات بين الأفكار والانفعالات والسلوك.
- مساعدة العملاء على فهم كيف تسهم الأفكار والانفعالات في السلوك.
- مساعدة العملاء على فهم أن الاستجابات للأفكار والمشاعر يمكن التحكم فيها.
- مساعدة العملاء على تحديد السلوكيات التي ترتبط بتعاطي المخدرات.

النشــرة

- التقويم ٢ ـــ التقويم
- مهارات التعافي المبكر ٧(أ) ـــ الأفكار والانفعالات والسلوك
- مهارات التعافي المبكر ٧(ب) ـــ السلوك الإدماني
- الجدول الزمني ٢ ـــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة

تحديد التقدم المحرز (٥ دقائق)

قبل تقديم موضوعات الجلسة، يعطي المرشد وقتاً للعملاء لكي يقوموا بعمل جدول لتقدمهم المحرز في (التقويم ٢ ـــ القويم) ويشجع العملاء على مشاركة الأحداث الإيجابية التي واجهوها منذ الجلسة الماضية.

المواضيع المطروحة للنقاش في المجموعة (٣٥ دقيقة)

١- مناقشة الصلات بين الأفكار والانفعالات والسلوك

يعتقد كثير من الناس أن الأفكار والانفعالات تحدث خارج سيطرتهم. ولأنهم يشعرون أنهم لا يستطيعون التأثير على أفكارهم ومشاعرهم أو تغييرها، فإن هؤلاء الأشخاص قد لا ينظرون إلى الآثار التي تحدثها أفكارهم ومشاعرهم على السلوك. وفي الجلسة الأولى، ناقشت المجموعة كيف أن المشاعر يمكن أن تكون بمثابة محفزات لتعاطي المخدرات، وكيف أن الأفكار، إذا لم تتوقف، يمكن أن تؤدي إلى الرغبات الشديدة. كما أنه من المهم للعملاء أن يكونوا على علم بالأفكار والانفعالات، ليكونوا قادرين على ملاحظتها وتحليلها. ويمكن للعملاء البحث عن أنماط في أفكارهم ومشاعرهم. كما يمكنهم أيضا الاهتمام بالكيفية التي يتم التعبير بها عن أفكارهم ومشاعرهم من خلال لغة الجسد والتغيرات الجسدية والسلوك. وانسجاما مع أفكارهم ومشاعرهم، فإن العملاء يكونوا أكثر قدرة على التعرف على أي الأفكار

والانفعالات المرتبطة بتعاطي المخدرات. ويساعد هذا الإدراك العملاء على ممارسة السيطرة على استجاباتهم.

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ٧(أ) ـــــ الأفكار والانفعالات والسلوك.
- اسأل العملاء عن الاختلافات بين الأفكار والانفعالات. وكيف يستجيب العملاء لكل منها؟
- قم باستعراض أساليب إيقاف الأفكار، واطلب من العملاء تبادل التصورات التي يستخدمونها لإيقاف الأفكار الخاصة بالتعاطي.
- اذكر أنه عادة ما يتم اعتبار المشاعر الإيجابية (على سبيل المثال، الحماس والفرح والامتنان) من الأمور الجيدة.
- ما هي بعض المشاعر الإيجابية التي يمكن أن تؤدي إلى تعاطي المخدرات؟
- اطلب القائد المساعد المتعافي أن يناقش الكيفية التي يتحكم بها على الأفكار والانفعالات.
- اسأل العملاء عن الصلات التي يمكن أن ينشئوها بين الأفكار والسلوك وبين المشاعر والسلوك.
- قم بتذكير العملاء بأهمية عمل جدول زمني. حيث أن تخطيط الوقت بدقة هو أحد وسائل السيطرة على السلوك. كما أن حضور الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة، وإيجاد أنشطة جديدة، واستئناف الهوايات القديمة تعتبر أيضا طرق جيدة لتوجيه السلوك في اتجاهات مثمرة.

٢- مناقشة أهمية إدراك التحرك المبكر نحو السلوكيات الإدمانية

إن الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات غالباً ما يشعرون أن سلوكهم خارج عن سيطرتهم لأنهم يواجهون دوافع لتعاطي المخدرات لا يمكن السيطرة عليها. ومن خلال تقسيم السلوك إلى خطوات تسبقه، فإن العملاء قادرون على التحكم في الكيفية التي يستجيبون بها للدوافع. وفي الجلسة الأولى، تعرف العملاء على أساليب إيقاف الأفكار (نشرة مهارات التعافي المبكر ١(جـ))التي يمكن أن توقف تسلسل الأحداث التي تؤدي إلى الرغبة الشديدة ثم إلى تعاطي المخدرات. وطريقة أخرى لمنع إعادة ظهور السلوكيات الإدمانية وهي إدراك العملاء لعلامات الإنذار المبكر لتعاطي المخدرات: السلوكيات التي يعرف العملاء أنها ترتبط بتعاطي المخدرات بالنسبة لهم. فلا يمكن للعملاء الحفاظ على تعافي ناجح لتعاطي المواد المخدرة إذا ما استمروا في

الانخراط في السلوكيات التي صاحبت تعاطي المخدرات.

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ٧(ب) ــــ السلوك الإدماني.
- اطلب من العملاء بالتقييم بشكل أمين لأي السلوكيات من القائمة في النشرة ترتبط بتعاطيهم للمخدرات.
- أسأل العملاء ما هي السلوكيات التي تضعهم في خطر الانتكاس ولم يتم إدراجها.
- اطلب من العملاء التفكير في الكيفية التي يمكن بها رصد سلوكهم (على سبيل المثال، الحضور المنتظم للبرامج ذات الاثنى عشر خطوة، والاحتفاظ بمفكرة يومية، والبقاء على اتصال بالرعاة).
- اسأل العملاء عما سوف يفعلوه لتجنب العودة إلى تعاطي المخدرات إذا كانوا يدركون أنهم انزلقوا في أحد هذه ه السلوكيات الإدمانية.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك تجاربه مع السلوكيات الإدمانية وكيف أنه تجنبت الرجوع إلى تعاطي المخدرات.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي توضيح فوائد كونه حذراً بشأن السلوكيات الإدمانية.

عمل الجدول الزمني (٥ دقائق)

- يجب على المرشد تذكير العملاء أن عمل الجدول الزمني لوقتهم بدقة والالتزام به هو جزء من عملية التعافي. فالأشخاص الذين يتعاطون المخدرات ليسوا مسؤولين عن الجداول الزمنية، فتحمل المسؤولية فيما يخص الالتزام بجدول زمني يساعد العملاء في التوقف عن التعاطي. كما أن متابعة القرارات التي تم اتخاذها خلال عمل الجدول الزمني يساعد في جعل العقول الرشيدة للعملاء مسئولة عن السلوك.
- اسأل العملاء كيف أن الجدول الزمني الذي قاموا بعمله في نهاية الجلسة السابقة ساعدهم في البقاء خالين من المخدرات.
- اسأل العملاء عما قد تعلموه فيما يخص عمل الجدول الزمني والذي من شأنه أن يؤثر على كيفية عمل الجداول الزمنية في المستقبل.
- اجعل العملاء يستكملون نشرة الجدول الزمني ٢ ــــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة للفترة بين هذه الجلسة والجلسة الثامنة.

الواجبات المنزلية (٥ دقائق)

اطلب من العملاء تبادل خبراتهم بإيجاز بشأن القيام بالواجبات المنزلية الخاصة بالجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يحدد إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية بشكل تفصيلي. فالهدف من الطلب ليس اكتشاف أي العملاء لم يقم بعمل واجباته المنزلية ولكن لتشجيعهم للعمل على تعافيهم بين الجلسات وتبادل هذا العمل مع المجموعة.

اجعل العملاء يستخدمون الصفحات ١٠ و ١١ في رفيق علاج العميل لإدراج الشعور الذي يرتبط بتعاطي المخدرات، ثم يقومون بإدراج ثلاث طرق للتغلب على هذا الشعور الذي لا يشمل تعاطي المواد المخدرة.

الجلسة الثامنة: حكمة الخطوات الاثنى عشر

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على تحديد مقولات الخطوات الاثنى عشر التي تساعد في التعافي.
- مساعدة العملاء على تحديد المواقف التي تكون فيها مقولات الخطوات الاثنى عشر مفيدة.
- مساعدة العملاء على فهم أن الأشخاص هم أكثر عرضة للانتكاس عندما يكونوا جائعين أو غاضبين أو وحيدين أو متعبين.

النشــرة

- التقويم ٢ ـــ التقويم
- مهارات التعافي المبكر ٨ ـــ مقولات الخطوات الاثنى عشر
- الجدول الزمني ٢ ـــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة

تحديد التقدم المحرز (٥ دقائق)

قبل تقديم موضوعات الجلسة، يعطي المرشد وقتاً للعملاء لكي يقوموا بعمل جدول لتقدمهم المحرز في (التقويم ٢ ـــ القويم) ويشجع العملاء على مشاركة الأحداث الإيجابية التي واجهوها منذ الجلسة الماضية

المواضيع المطروحة للنقاش في المجموعة (٣٥ دقيقة)

١- مناقشة مدى فائدة مقولات الخطوات الاثنى عشر

إن العديد من المقولات التي نشأت في برنامج مدمني الكحول المجهولين وأصبحت جزءا من البرامج الأخرى ذات الاثنى عشر خطوة قد ترسخت في الخطاب الشعبي أيضا. فبعض العبارات مثل "اليوم وقبل غد" و "اجعل الأمر بسيطاً" قد تكون مألوفة حتى للعملاء الذين لم يشاركوا في البرنامج ذي الاثنى عشر خطوة. لأن هذه العبارات مألوفة، قد يأخذها العملاء أمرا مفروغا منه. ويجب على المرشد تقديم هذه المقولات في سياق البرامج ذات الاثنى عشر خطوة بحيث يمكن للعملاء فهم قيمتها. كما يمكن استخدام النهج المباشر للتعافي الذي توصله هذه المقولات لدعم فائدة المشاركة في البرامج ذات الاثنى عشر خطوة.

- قم باستعراض نشرة مهارات التعافي المبكر ٨ ـــ مقولات الخطوات الاثنى عشر (حتى يتم مناقشة الاختصار HALT)

- اسأل العملاء عن أي مقولات للخطوات الاثنى عشر وجدوها مفيدة. ولماذا؟
- اطلب من العملاء تخيل المواقف التي سيستدعون فيها هذه العبارات للتعزيز أو التشجيع.
- اطلب القائد المساعد المتعافي مناقشة ماذا تعني حكمة الاثنى عشر خطوة، وكيف أنها ساعدته في التعافي.

٢- استخدام حكمة الاثنى عشر خطوة لتجنب الانتكاس

يشرح المرشد الاختصار HALT فالعملاء الذين شاركوا في البرامج ذات الاثنى عشر خطوة من قبل سيكونون على دراية به، ويجب أن يتم استدعائهم للمساعدة في شرح أهميته. حيث أن التعافي هو عملية إعادة الجسم إلى حالة طبيعية صحية. كما أن التحكم في الجوع من خلال تناول الطعام بانتظام هو جزء مهم من التعافي. والغضب هو السبب المتكرر للانتكاس، فيمكنه أن يضعف العملاء، مما يجعلهم يشعرون بالمرارة والاستياء. ومن المهم للعملاء معرفة كيفية إدراك الغضب والسيطرة عليه. أما الوحدة فهي تجربة مشتركة للعملاء في التعافي؛ فقد يشعر العملاء بأنهم معزولين عن الأصدقاء والأحباء. وتساعد الزمالة الداعمة من الآخرين الذين هم في مرحلة التعافي على منع الشعور بالوحدة. كما أن الشعور بالتعب غالبا ما يكون علامة تحذير من الانتكاس. فبجانب تناول الطعام بشكل جيد، فممارسة التمارين الرياضية بانتظام والراحة تعمل على تخفيف التعب.

- قم باستعراض الاختصار HALT المقدم في مهارات التعافي المبكر ٨ ـــ مقولات الخطوات الاثنى عشر.
- اطلب من العملاء أن يتبادلوا إجاباتهم على الأسئلة في نهاية النشرة.
- اسأل العملاء أي من حالات الجوع أو الغضب أو الوحدة أو التعب (HALT)تشكل أكبر خطر للانتكاس بالنسبة لهم. وما هي الاستراتيجيات التي ستساعدهم على تجنب مخاطر الانتكاس المذكورة في هذا الاختصار (HALT)؟
- أسأل العملاء عن مخاطر الانتكاس الأخرى بالنسبة لهم. وقم بإدراجها ومن الممكن عمل اختصار يرمز لها.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي شرح كيف أن هذه المقولة (HALT) قد ساعدته في تجنب الانتكاس.

٣- تقديم نهجا بديلا

يجب على المرشد بحث الخيارات المحلية للبرامج ذات الاثنى عشر خطوة وتعريضهم للأنواع الأخرى من دعم التعافي بالإضافة إلى البرامج ذات الاثنى عشر خطوة.

فالعديد من العملاء يحصلون على المساعدة من المنظمات الواردة في الصفحات ٣٣ و ٣٤

عمل الجدول الزمني (٥ دقائق)

- يجب على المرشد تذكير العملاء أن عمل الجدول الزمني لوقتهم بدقة والالتزام به هو جزء من عملية التعافي. فالأشخاص الذين يتعاطون المخدرات ليسوا مسؤولين عن الجداول الزمنية، فتحمل المسؤولية فيما يخص الالتزام بجدول زمني يساعد العملاء في التوقف عن التعاطي. كما أن متابعة القرارات التي تم اتخاذها خلال عمل الجدول الزمني يساعد في جعل العقول الرشيدة للعملاء مسئولة عن السلوك.
- اسأل العملاء كيف أن الجدول الزمني الذي قاموا بعمله في نهاية الجلسة السابقة ساعدهم في البقاء خالين من المخدرات.
- اسأل العملاء عما قد تعلموه فيما يخص عمل الجدول الزمني والذي من شأنه أن يؤثر على كيفية عمل الجداول الزمنية في المستقبل.
- اجعل العملاء يستكملون نشرة الجدول الزمني ٢ ـــ الجدول الزمني اليومي أو كل ساعة للفترة بين هذه الجلسة وجلسة مجموعة العلاج التالية.

الواجبات المنزلية (٥ دقائق)

اطلب من العملاء تبادل خبراتهم بإيجاز بشأن القيام بالواجبات المنزلية الخاصة بالجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يحدد إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية بشكل تفصيلي. فالهدف من الطلب ليس اكتشاف أي العملاء لم يقم بعمل واجباته المنزلية ولكن لتشجيعهم للعمل على تعافيهم بين الجلسات وتبادل هذا العمل مع المجموعة.

وهذه هي الجلسة النهائية لجزء مهارات التعافي المبكر الخاص بالعلاج. وعليك بجعل العملاء يستغرقون بعض الوقت للتفكير في ما تعلموه. وقم بتشجيعهم على الكتابة في الصفحات ١٠ و ١١ من رفيق علاج العميل ويصفوا كيفية استخدام المهارات التي تعلموها لمساعدتهم على التعافي.

الجدول الزمني
(١)

أهمية عمل الجدول الزمني

إن عمل الجدول الزمني قد يكون مهمة صعبة ومملة إذا لم تكن معتاداً على ذلك. ومع ذلك، فهو جزء هام من عملية التعافي. فالأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المخدرات لا يقومون بعمل جدول زمني لوقتهم. فعمل جدول زمني لوقتك سيساعدك على تحقيق الامتناع والحفاظ عليه.

لماذا يكون عمل جدول زمني أمر ضروري؟

إذا كنت بدأت تعافيك في المستشفى، سيكون لديك نظام البرنامج والمبنى الذي سيساعدك على التوقف عن التعاطي. وبالنسبة للشخص في العلاج في العيادات الخارجية، فعليه أن يقوم ببناء هذا النظام للمساعدة في دعمه كلما واصل العمل من أجل التعافي. والجدول الزمني الخاص بك هو النظام الذي يجب أن تتبعه.

هل أنا بحاجة إلى كتابة جدولي الزمني؟

نعم تماماً. حيث أن الجداول الزمنية التي تكون في ذهنك يتم تعديلها بسهولة جداً. أما إذا قمت بكتابة الجدول الزمني الخاص بك بينما يكون المخ العقلاني الخاص بك هو الذي يتحكم ثم تتبع هذا الجدول الزمني، ستقوم بالقيام بما تعتقد أنه يجب عليك القيام به بدلا من فعل ما تشعر به.

ماذا لو أنني شخص غير منظم؟

عليك تعلم أن تكون منظماً. قم بشراء كتاب خاص بالجداول الزمنية وقم بالعمل مع المرشد الخاص بك. حيث أن عمل جدول زمني دقيق لأنشطتك هو أمر هام جداً لعلاج اضطراب تعاطي المخدرات. وتذكر أن مخك العقلاني يخطط هذا الجدول الزمني. وإذا كنت تتبع الجدول الزمني، فإنك لن تتعاطى. أما مخك الإدماني يريد أن يكون خارج نطاق السيطرة. وإذا ابتعدت عن الجدول الزمني، فإن مخك الإدماني قد يعيدك إلى تعاطي المخدرات أو الشرب.

من الذي يقرر ما الذي أقوم بعمل جدول زمني له؟

أنت الذي تقوم بذلك! فقد تأخذ في الاعتبار الاقتراحات التي يقدمها المرشد الخاص بك

أو أفراد الأسرة، ولكن القرار النهائي هو لك. فقط تأكد من أنك تقوم بما كتبته. وعليك باتباع الجدول الزمني الخاص بك، وحاول عدم إجراء أية تغييرات عليه.

معظم الأشخاص يمكنهم عمل جدول زمني لفترة ٢٤ ساعة ويقومون باتباعه. وإذا كنت تستطيع القيام بذلك، فأنت في طريقك للسيطرة على حياتك. إذا لم تستطيع فعل ذلك، فقد تحتاج إلى النظر في مستوى أعلى من الرعاية كبداية.

الجدول الزمني
(١)

أهمية عمل الجدول الزمني

التاريخ:

٧:٠٠ ص ....
٨:٠٠ ص ....
٩:٠٠ ص ....
١٠:٠٠ ص ....
١١:٠٠ ص ....
١٢:٠٠ ص ....
١:٠٠ ص ....
٢:٠٠ ص ....
٣:٠٠ ص ....
٤:٠٠ ص ....
٥:٠٠ ص ....
٦:٠٠ ص ....
٧:٠٠ ص ....
٨:٠٠ ص ....
٩:٠٠ ص ....
١٠:٠٠ ص ....
١١:٠٠ ص ....

كم عدد الساعات التي ستنامها؟ ....

من .... إلى ....

ملاحظات:

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

مذكرات:

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....



الشهر:

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

مهارات التعافي المبكر (أ١)

المحفـــــزات

إن المحفزات هي الأشخاص والأماكن والأشياء والمشاعر والأوقات التي تسبب الرغبات الشديدة. على سبيل المثال، إذا كان شخص ما في كل ليلة جمعة يصرف راتبه ويخرج مع أصدقائه ويتعاطى المنشطات، قد تكون المحفزات ما يلي:

- ليلة الجمعة
- الأصدقاء الذين يتعاطون
- بعد العمل
- الحانة أو النادي الليلي
- النقود

يقوم مخك بربط المحفزات بتعاطي المخدرات. وكنتيجة للتحفيز والتعاطي المستمر، يمكن أن يؤدي محفز واحد إلى أن تنتقل إلى تعاطي المخدرات. فدورة المحفز – الفكرة – الرغبة الشديدة – التعاطي تبدو مؤثرة للغاية.

ونجد أن إيقاف عملية الرغبة الشديدة هو جزء مهم من العلاج. أفضل طريقة للقيام بذلك هو عمل ما يلي:

١- تحديد المحفزات.

٢- منع التعرض للمحفزات كلما أمكن ذلك (على سبيل المثال، عدم التعامل مع مبالغ كبيرة من النقود).

٣- مواجهة المحفزات بشكل مختلف عن الماضي (على سبيل المثال، قم بتحديد موعد للتدريب واجتماع برنامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة لليالي أيام الجمعة).

تذكر، أن المحفزات تؤثر على مخطك وتسبب الرغبة الشديدة حتى ولو كنت قد قررت التوقف عن تعاطي المخدرات. كما يجب ترجمة نواياك للتوقف إلى تغيرات في السلوك، مما يجعلك بعيداً عن المحفزات الممكنة.

ما هي أقوى المحفزات بالنسبة لك؟

ما هي المحفزات المحددة التي قد تكون مشكلة في المستقبل القريب؟

مهارات التعافي المبكر (أ١)

المحفـــــزات



إن المحفزات هي الأشخاص والأماكن والأشياء والمشاعر والأوقات التي تسبب الرغبات الشديدة. على سبيل المثال، إذا كان شخص ما في كل ليلة جمعة يصرف راتبه ويخرج مع أصدقائه ويتعاطى المنشطات، قد تكون المحفزات ما يلي:

- ليلة الجمعة
- الأصدقاء الذين يتعاطون
- بعد العمل
- الحانة أو النادي الليلي
- النقود

يقوم مخك بربط المحفزات بتعاطي المخدرات. وكنتيجة للتحفيز والتعاطي المستمر، يمكن أن يؤدي محفز واحد إلى أن تنتقل إلى تعاطي المخدرات. فدورة المحفز - الفكرة - الرغبة الشديدة - التعاطي تبدو مؤثرة للغاية.

ونجد أن إيقاف عملية الرغبة الشديدة هو جزء مهم من العلاج. أفضل طريقة للقيام بذلك هو عمل ما يلي:

١- تحديد المحفزات.

٢- منع التعرض للمحفزات كلما أمكن ذلك (على سبيل المثال، عدم التعامل مع مبالغ كبيرة من النقود).

٣- مواجهة المحفزات بشكل مختلف عن الماضي (على سبيل المثال، قم بتحديد موعد للتدريب واجتماع برنامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة لليالي أيام الجمعة).

تذكر، أن المحفزات تؤثر على مخطك وتسبب الرغبة الشديدة حتى ولو كنت قد قررت التوقف عن تعاطي المخدرات. كما يجب ترجمة نواياك للتوقف إلى تغيرات في السلوك، مما يجعلك بعيداً عن المحفزات الممكنة.

ما هي أقوى المحفزات بالنسبة لك؟

ما هي المحفزات المحددة التي قد تكون مشكلة في المستقبل القريب؟

مهارات التعافي المبكر (١ب)

المحفز - الفكرة - الرغبة الشديدة - التعاطي

الجدال الخاسر

إذا قررت التوقف عن الشرب أو التعاطي ولكن عند مرحلة ما قمت بإنهاء الانتقال إلى تعاطي المخدرات، فإن عقلك قد أعطى لك الإذن من خلال عملية تسمى تبرير الانتكاس. حيث أن الأفكار الخاصة بالتعاطي تبدا بعمل جدال داخل عقلك (نفسك العقلانية في مقابل نفسك التي تعتمد على المخدرات). وتشعر كما لو أنك في معركة، ويجب أن يأتي بالعديد من الأسباب للبقاء ممتنعاً. فعقلك يبحث عن سبب للتعاطي مرة أخرى. وأنت تبحث عن مبرر للانتكاس. والجدال داخلك هو جزء من سلسلة من الأحداث التي تؤدي إلى تعاطي المخدرات. كم عدد المرات في الماضي قد خسر اعتمادك على المخدرات هذا الجدال؟

الأفكار تصبح رغبات شديدة

لا تحدث الرغبة الشديدة دائما بشكل صريح وسهل الإدراك. فغالباً ما تجتاز فكرة التعاطي ذهنك بتأثير ضئيل أو بدون تأثير. ولكن من المهم تحديد هذه الأفكار ومحاولة التخلص منها. ومع ذلك، فالسماح لنفسك بمواصلة التفكير في تعاطي المخدرات هو اختيار الانتكاس. فكلما كان هناك المزيد من الأفكار التي تخرج، فكلما كان من الأرجح أن تتعرض للانتكاس.

العملية "التلقائية"

خلال الإدمان، تبدو المحفزات والأفكار والرغبات الشديدة والتعاطي أنها تعمل معا. ومع ذلك، فإن التسلسل المعتاد يسير كالتالي:

المحفز -الفكر -الرغبة الشديدة -التعاطي

إيقاف الأفكار

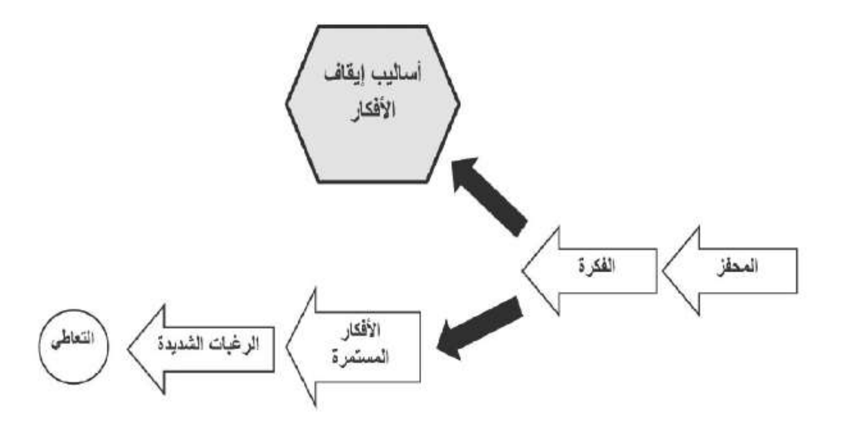
نجد أن الطريقة الوحيدة للتأكد من أن الفكرة لن تؤدي إلى الانتكاس هو إيقافها قبل أن تؤدي إلى الرغبة الشديدة. فإيقاف الفكرة عندما تبدأ أولاً يمنعها من تكوين رغبة شديدة قاهرة. من المهم أن تقوم بذلك بمجرد أن تدرك أنك تفكر في التعاطي.

مهارات التعافي المبكر (١ج)

أساليب إيقاف الأفكار

سلسلة جديدة

لبدء التعافي، فمن الضروري أن توقف سلسلة المحفز - الفكرة - الرغبة الشديدة - التعاطي. حيث أن إيقاف الأفكار يقدم أداة لتعطيل هذه العملية.



وهذه العملية ليست تلقائية. فيمكنك عمل خيار إما مواصلة التفكير بشأن التعاطي (والبدء في الطريق نحو الانتكاس) أو وقف تلك الأفكار.

أساليب إيقاف الأفكار

قم بتجريب الأساليب الموضحة أدناه، واستخدم تلك التي تعمل بشكل أفضل بالنسبة لك:

التصور. تخيل المشهد الذي تقوم فيه بإنكار قوة أفكار التعاطي. على سبيل المثال، صورة مفتاح أو رافعة في عقلك. وتخيل نفسك وأنت تقوم بتحريكها من وضع التشغيل إلى وضع الإيقاف من أجل إيقاف الأفكار بشأن التعاطي. واجعل صورة أخرى جاهزة للتفكير فيها بدلا من تلك الأفكار.

الشد. قم بارتداء شريط مطاطي فضفاض على معصمك. وفي كل مرة تقوم تصبح مدركاً لأفكار التعاطي، قم بشد الشريط المطاطي وقول: "لا!" للأفكار حيث تجعل

نفسك تفكر في موضوع آخر. واجعل هناك موضوعاً جاهزا يكون مفيد وممتع بالنسبة لك.

الاسترخاء. مشاعر الخواء والثقل والمغص في المعدة هي رغبات الشديدة. وفي كثير من الأحيان يمكن أن يتم التخفيف من هذه المشاعر عن طريق التنفس بعمق (ملء الرئتين بالهواء) وإخراج النفس ببطء. قم بعمل ذلك ثلاث مرات. ويجب أن تكون قادرا على الشعور بأن الضيق يغادر جسمك. وكرر هذا كلما عاد هذا الشعور.

الاتصال بشخص ما. إن التحدث إلى شخص آخر يوفر متنفسا لمشاعرك ويسمح لك بسماع عملية التفكير الخاصة بك. احصل على أرقام هواتف أشخاص داعمين يكونوا موجودين معك دائما، حتى يمكنك استخدامها عند الحاجة إليها.

مهارات التعافي
المبكر (١٢أ)

استبيان المحفزات الخارجية

ضع علامة اختيار بجانب الأنشطة أو المواقف أو الأماكن التي كنت تتعاطى فيها المخدرات في كثير من الأحيان ، وضع صفر بجوار الأنشطة أو المواقف أو الأماكن التي لم تقم فيها أبداً بتعاطي المخدرات.

- ☐ وحيداُ في المنزل
- ☐ قبل الخروج لتناول العشاء
- ☐ قبل الأنشطة الجنسية
- ☐ في منزل صديق
- ☐ في استراحة الغداء
- ☐ بعد الأنشطة الجنسي
- ☐ الأحداث الرياضية
- ☐ قبل العمل
- ☐ دور السنيما
- ☐ بعد المرور بشارع أو مخرج معين
- ☐ بعد المرور أمام مسكن تاجر
- ☐ الشاطئ
- ☐ الحديقة
- ☐ مخزن المشروبات الكحولية
- ☐ مع الأصدقاء الذين يتعاطون المخدرات
- ☐ عطلات نهاية الأسبوع
- ☐ التحدث في الهاتف
- ☐ في الإجازات والعطلات
- ☐ أثناء موعد
- ☐ في المنزل مع الأصدقاء
- ☐ قبل الإفطار
- ☐ أثناء الأنشطة الجنسية
- ☐ الحفلات
- ☐ في استراحة العشاء
- ☐ قبل العمل
- ☐ بعد العمل
- ☐ عند حمل المال
- ☐ الحانات / النوادي
- ☐ المدرسة
- ☐ قيادة السيارة
- ☐ الحفلات الموسيقية
- ☐ في الحي
- ☐ خلال العمل
- ☐ عند الزيادة في الوزن
- ☐ مع أفراد الأسرة
- ☐ مجموعات التعافي
- ☐ عند الشعور بالألم
- ☐ عندما تمطر
- ☐ بعد يوم دفع الراتب
- ☐ قبل موعد

قم بإدراج أية أنشطة أو مواقف أو أماكن أخرى كنت غالباً ما تتعاطى فيها.

....
....
....
....
....

قم بإدراج أية أنشطة أو مواقف أو أماكن أخرى لم تتعاطى فيها.

....
....
....
....
....

قم بإدراج الأشخاص الذين قد تكون معهم ولا تتعاطى

....
....
....
....
....

مهارات التعافي المبكر (٢ب)

جدول المحفزات الخارجية

الاسم : ____________________ التاريخ : __________

التعليمات: قم بإدراج الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء أو المواقف أدناه وفقا لدرجة ارتباطهم بتعاطي المخدرات.

٠٪ فرصة تعاطي المخدرات		١٠٠٪ فرصة تعاطي المخدرات	
لم أتعاطى أبداً	لم أتعاطى أبداً تقريباً	أتعاطى دائماً تقريباً	أتعاطى دائماً
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
	....	....	....
هذه المواقف آمنة	هذه المواقف هي أقل خطراً ولكن الحذر مطلوب	هذه المواقف عالية الخطورة والبقاء في هذه المواقف هوشيء خطير للغاية.	الانخراط في هذه المواقف هو بمثابة اتخاذ قرار بالبقاء مدمناً فعليك الحذر أكثر

مهارات التعافي
المبكر (٣أ)

استبيان المحفزات الداخلية

خلال التعافي، نجد أن بعض المشاعر أو الانفعالات غالبا ما تحفز المخ في التفكير في تعاطي المخدرات. قم بقراءة قائمة المشاعر والانفعالات التالية، وضع علامة اختيار بجانب تلك التي قد تحفز أفكار التعاطي بالنسبة لك. وضع صفر بجانب تلك التي لا ترتبط بالتعاطي.

☐ خائف	☐ منتقد	☐ منفعل	☐ هائج
☐ محبط	☐ غير كفؤ	☐ غيور	☐ منتقم
☐ مهمل	☐ مضغوط	☐ تشعر بالملل	☐ قلق
☐ غاضب	☐ مكتئب	☐ منهك	☐ حزين
☐ مذنب	☐ غير آمن	☐ وحيد	☐ مستاء
☐ عصبي	☐ مرتاح	☐ حسود	☐ مهزوم
☐ واثق	☐ محرج	☐ محروم	☐ مُسَاء فهمه
☐ سعيد	☐ ساخط	☐ ذليل	☐ مريض بجنون
☐ عاطفي	☐ حزين	☐	☐ جائع

ما هي الحالات الانفعالية التي لم يتم سردها أعلاه قد حفزتك على تعاطي المخدرات؟

هل كان تعاطيك في الأسابيع التي سبقت دخول العلاج:

_____ مرتبطاً بشكل أساسي بالظروف الانفعالية؟

_____ روتينياً وتلقائياً دون الكثير من التحفيز الانفعالي؟

هل كان هناك أوقات في الماضي القريب عندما كنت لا تتعاطى، وكان هناك تغير محدد في مزاجك أدى بشكل واضح إلى الرغبة في التعاطي (على سبيل المثال، دخلت في شجار مع شخص ما، وأرت التعاطي كرد فعل للغضب)؟ نعم _________ لا _________ إذا كانت الإجابة بنعم، قم بتوضيح ذلك:

مهارات التعافي المبكر (٣ب)

جدول المحفزات الداخلية

الاسم : ____________________ التاريخ : ____________

التعليمات: قم بإدراج الحالات الانفعالية أدناه وفقا لدرجة ارتباطها بتعاطي المخدرات.

لم أتعاطى أبداً	لم أتعاطى أبداً تقريباً	أتعاطى دائماً تقريباً	أتعاطى دائماً
فرصة تعاطي المخدرات ٠٪		فرصة تعاطي المخدرات ١٠٠٪	
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
	....	....	....
هذه المواقف آمنة	هذه المواقف هي أقل خطراً ولكن الحذر مطلوب	هذه المواقف عالية الخطورة والبقاء في هذه المواقف هوشيء خطير للغاية.	الانخراط في هذه المواقف هو بمثابة اتخاذ قرار بالبقاء مدمناً فعليك الحذر أكثر

مهارات التعافي المبكر (١٤أ)

تقديم الخطوات الاثنى عشر

الاجتماعات

ما هو برنامج الاثنى عشر خطوة؟

في الثلاثينيات، تم تأسيس برنامج مدمني الكحول المجهولين (AA)من قبل اثنين من الرجال اللذان لم يتمكنا من مواجهة إدمانهم للكحول من خلال الطب النفسي أو الطب الدوائي. ولقد قاما بعمل عددا من المبادئ المحددة التي ساعدت الأشخاص على التغلب على إدمانهم للكحول. ثم قاما بتشكيل برنامج مدمني الكحول المجهولين لإدخال الأشخاص الذين كانوا معتمدين على الكحول هذه المبادئ الخاصة بالمساعدة الذاتية. وقد توافقت مفاهيم برنامج مدمني الكحول المجهولين مع إدمان المنشطات والمخدرات الأخرى (على سبيل المثال، مدمني الكريستال ميثامفيتامين المجهولين، ومدمني المخدرات المجهولين [NA]، ومدمني الكوكايين المجهولين) وكذلك مع السلوكيات القهرية مثل لعب القمار والإفراط في تناول الطعام.

ولقد وجد الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات أو الكحول أن الآخرين الذين هم أيضا يعتمدون عليها يمكن أن يقدموا دعما ومساعدة هائلة لبعضهم البعض. ولهذا السبب، يطلق على هذه المجموعات الزمالات، حيث تُظهر المشاركين الاهتمام والدعم لبعضهم البعض من خلال المشاركة والتفاهم.

هل أنا بحاجة لحضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة؟

إذا كان العلاج في هذا البرنامج سيكون مفيداً لك، فمن الضروري إنشاء شبكة من الدعم لتعافيك. كما أن حضور جلسات العلاج دون الذهاب إلى اجتماعات الاثنى عشر خطوة قد يُحدث تأثير مؤقت. ولكن بدون المشاركة في برامج المساعدة الذاتية، فإنه من غير المحتمل أنك سوف تتعافى بنجاح. ويجب على العملاء في هذه البرامج حضور ثلاثة اجتماعات ذات اثنى عشر خطوة في الأسبوع خلال مشاركتهم في العلاج. ونجد أن العديد من الأشخاص الممتنعين بنجاح يذهبون إلى ٩٠ اجتماع خلال ٩٠ يوما. فكلما شاركت أكثر في العلاج واجتماعات الاثنى عشر خطوة، كلما كانت فرصتك أكبر في التعافي.

هل جميع الاجتماعات متشابهة؟

لا. بل هناك أنواع مختلفة من الاجتماعات:

- اجتماعات المتحدثين التي تضم شخصا في مرحلة التعافي ويقوم بسرد قصته من تعاطي المخدرات والكحول والتعافي.
- اجتماعات الموضوع التي تقوم بإجراء مناقشة حول موضوع محدد مثل الزمالة أو الأمانة أو القبول أو الصبر. ويتم إعطاء الجميع فرصة للتحدث، لكن لا يتم إجبار أحد على الحديث.
- اجتماعات الخطوات / التقاليد والتي هي اجتماعات خاصة يتم فيها مناقشة خطوات الاثنى عشر والتقاليد الاثنى عشر.
- اجتماعات دراسة الكتاب والتي تركز على قراءة فصلا من النص الرئيسي لمجموعة الاثنى عشر خطوة.]بالنسبة لمدمني الكحول المجهولين، فهذا هو الكتاب الكبير (Big Book)، وبالنسبة لمدمني المخدرات المجهولين، فهو النص الأساسي [(Basic Text) وغالبا ما تركز اجتماعات دراسة الكتاب على تجربة شخص ما أو موضوع مرتبط بالتعافي.
- اعتمادا على المكان الذي تعيش فيه، قد يكون هناك اجتماعات محددة اللغة، واجتماعات محددة الجنس، واجتماعات مفتوحة، واجتماعات على أساس التوجه الجنسي للمشاركين، واجتماعات للأشخاص الذين يعانون أيضا من اضطراب عقلي (اجتماعات "الاضطرابات المزدوجة" أو برنامج مدمني الكحول المجهولين ذوي التعافي المزدوج).

هل برامج الاثنى عشر خطوة دينية؟

لا. لا يوجد أي برنامج من البرامج ذي الاثنى عشر خطوة له طابع ديني، لكن يتم اعتبار النمو الروحي جزءا من التعافي. حيث أن الخيارات الروحية هي شخصية وفردية جدا. فكل شخص يقرر لنفسه ما يعني مصطلح "القوة العليا". فكلا من الأشخاص غير المتدينين والمتدينين يمكن أن يجدوا قيمة ودعما في برامج الاثنى عشر خطوة.

كيف يمكنني العثور على اجتماع؟

يمكنك الاتصال بخدمة الدليل أو مراجعة دليل الهاتف لزمالة مدمني الكحول المجهولين أو مدمني الكوكايين المجهولين، أو مدمني المخدرات المجهولين. ويمكن العثور على

قوائم بيانات لاجتماعات زمالة مدمني الكريستال ميثامفيتامين المجهولين على الموقع (www.crystalmeth.org)ويمكنك الاتصال على الأرقام المتاحة من الموقع الإلكتروني والتحدث إلى شخص يمكنه إخبارك عن موعد ومكان الاجتماعات المقررة. وفي الاجتماعات، فإن الأدلة التي تدرج الاجتماعات حسب المدينة وعنوان الشارع ووقت الاجتماع تكون متاحة وتتضمن معلومات عن الاجتماع (على سبيل المثال، المتحدث أو دراسة الخطوة أو غير المدخنين أو الخاص بالرجال أو الخاص بالنساء). وهناك طريقة أخرى للعثور على اجتماع جيدا وهي سؤال شخص يذهب لاجتماعات الاثنى عشر خطوة.

لرعـاة

إن الأسابيع والشهور القليلة الأولى من التعافي تكون محبطة. ويحدث العديد من الأشياء التي تكون مربكة ومخيفة. وخلال هذه الفترة الصعبة، هناك العديد من الأوقات التي يحتاج فيها الأشخاص في مرحلة التعافي للحديث عن المشاكل والمخاوف. ولذلك يساعد الراعي في توجيه الوافد الجديد خلال هذه العملية.

ما الذي يفعله الرعاة؟

- يساعد الرعاة الوافد الجديد عن طريق الإجابة على الأسئلة وشرح عملية التعافي ذات الاثنى عشر خطوة.
- يوافق الرعاة على أن يكونوا موجودين للاستماع إلى صعوبات وإحباطات المدمنين المشمولين بالرعاية وكذلك تبادل الأفكار والحلول.
- يقدم الرعاة التوجيه ويساعدوا في مواجهة المشكلات التي يعاني منها المدمنون. وتأتي هذه النصيحة من تجاربهم الشخصية مع الامتناع طويل الأجل.
- والرعاة هم أشخاص يمكن أن يتم بسهولة مشاركتهم الأسرار المتعلقة بالإدمان ومشاعر الذنب. فهم يوافقوا على إبقاء هذه الأسرار في طي الكتمان وكذلك عدم الكشف عن هوية الوافد الجديد.
- يقوم الرعاة بتحذير المدمنين المشمولين بالرعاية عندما يخرجون عن مسار التعافي. وغالباً ما يكون الرعاة هم أول الأشخاص الذين يعرفون متى يواجه المدمنين عثرة أو انتكاس. ولذلك، غالبا ما يشجع الرعاة المدمنين المشمولين بالرعاية على حضور المزيد من الاجتماعات أو الحصول على مساعدة لمواجهة مشكلاتهم.
- يساعد الرعاة المدمنين المشمولين بالرعاية على العمل من خلال الخطوات الاثنى عشر.

كيف يمكنني اختيار الراعي؟

إن اختيار الراعي يعتبر عملية سهلة. فيقوم الوافد الجديد ببساطة بالطلب من شخص ما أن يكون راعيه. ولكن عليك أن تفكر جيدا في الشخص الذي ستطلب منه ذلك. حيث أن معظم الناس يختارون راعيا يبدو أنه يحيا حياة صحية ومسؤولة، وهي نوع الحياة التي يريد أن يعيشها الشخص في مرحلة التعافي.

وتشمل بعض الإرشادات العامة لاختيار الراعي ما يلي:

- يجب أن يكون لدى الراعي عدة سنوات من الامتناع عن كافة أنواع المخدرات المغيرة للمزاج.
- يجب أن يكون لدى الراعي نمط حياة صحي، وألا يعاني من مشاكل كبيرة أو إدمان.
- وينبغي أن يكون الراعي مشاركاً فعالاً ومنتظماً في اجتماعات الاثنى عشر خطوة. وأيضا، يجب أن يكون الراعي شخص "يؤدي" بفاعلية الخطوات الاثنى عشر.
- يجب أن يكون الراعي شخصاً يمكنك أن ترتبط به. وقد لا تتفق دائما مع راعيك، ولكن عليك أن تكون قادرا على احترامه.
- يجب أن يكون الراعي شخصاً لن تصبح مهتماً به بشكل عاطفي.

بدائل البرامج ذات الاثنى عشر خطوة

هناك بدائل لمجموعات الاثنى عشر خطوة، وكثير منها لا يقوم على مفهوم القوة العليا. وعلى الرغم من أن فلسفات هذه الجماعات تختلف، فمعظمها يقدم نهج المساعدة المتبادلة الذي يركز على المسؤولية الشخصية، والتمكين الشخصي، والقوة من خلال شبكة اجتماعية من الممتنعين عن التعاطي. وهنا بعض البدائل البارزة لمجموعات الاثنى عشر خطوة:

- نساء من أجل الاتزان (www.womenforsobriety.org)، وهي تساعد النساء على التغلب على الاعتماد على الكحول من خلال النمو العاطفي والروحي.
- مدمني الكحول اليهود، هم الأشخاص الذين يعتمدون كيميائيا والأشخاص المهمين الأخرين (JACS) (www.jacsweb.org)، حيث أنها تساعد الأشخاص على استكشاف التعافي في بيئة تنشئة يهودية.
- تدريب الإدارة الذاتية والتعافي (SMART) (www.smartrecovery.org)هو نهج المجموعة المعرفي السلوكي الذي يركز على الاعتماد على الذات، وحل المشكلات، واستراتيجيات المواجهة، وأسلوب حياة متوازن.

- المنظمات العلمانية من أجل الاتزان (www.secularhumanism.org)حيث تؤكد أن الاتزان هي قضية منفصلة عن الدين أو الروحانية وتدفع الفرد لتحقيق والحفاظ على الاتزان.
- الزمالات الروحية القائمة على المجتمع، التي تحدث في الكنائس و المعابد اليهودية والمساجد والمعابد، وغيرها من أماكن الاجتماعات التي تركز على الجوانب الروحانية، والتي غالبا ما تساعد الأشخاص على توضيح قيمهم وتغير حياتهم.

أسئلة يجب مراعاتها

- هل سبق لك أن حضرت اجتماع ذو اثنى عشر خطوة خطوة؟ إذا كان الأمر كذلك، ماذا كانت تجربتك؟
- هل حضرت أي أنواع أخرى من اجتماعات التعافي (مثل تلك المذكورة أعلاه)؟
- هل تخطط لحضور أي اجتماعات ذات اثنى عشر خطوة؟ أين؟ ومتى؟
- كيف يمكنك الاستفادة من اجتماعات الاثنى عشر خطوة لوقف التعاطي؟
- هل هناك بدائل لاجتماعات الاثنى عشر خطوة التي قد تفكر في حضورها؟

مهارات التعافي المبكر (٤ب)

دعاء الصفاء والخطوات الاثنى عشر لمدمني الكحول المجهولين

دعاء الصفاء

اللهم امنحني الصفاء لقبول الأشياء التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي يمكنني تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق.

الخطوات الاثنى عشر لزمالة مدمني الكحول المجهولين

١- اعترفنا أننا كنا عاجزين تجاه إدماننا للكحول وأن حياتنا قد أصبحت لا يمكن السيطرة عليها.

٢- توصلنا إلى الاعتقاد بأن قوة أعظم من أنفسنا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.

٣- اتخذنا قرارا بتسليم إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا له.

٤- قمنا بعمل حصر أخلاقي لأنفسنا متفحص وبدون خوف.

٥- اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا.

٦- كنا مستعدين تماما لأن يزيل الله كل هذه العيوب الخاصة بشخصيتنا.

٧- طلبنا من الله بخضوع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.

٨- قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم وأصبحنا على استعداد لتقديم تعويضات لهم جميعا.

٩- قدمنا تعويضات مباشرة لهؤلاء الأشخاص حيثما أمكن ذلك إلا اذا كان ذلك من شأنه أن يضر بهم أو بالآخرين.

١٠- واصلنا عمل الحصر الشخصي لأنفسنا، وعندما كنا على خطأ، اعترفنا بأخطائنا على الفور.

١١- سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا له، ونقوم بالدعاء فقط من أجل معرفة مشيئته لنا ومنحنا القوة لتنفيذ ذلك.

١٢- بعد أن أصبح لدينا صحوة روحية نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، فإننا حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شئوننا.

مهارات التعافي المبكر (٥)

خارطة الطريق للتعافي

إن التعافي من اضطراب تعاطي المخدرات ليس عملية غامضة، فبعد أن يتم إيقاف تعاطي المخدرات فإن المخ يمر بعملية إعادة تكييف بيولوجية. وتكون هذه العملية في جوهرها "شفاء" من التغيرات الكيميائية التي تم إنتاجها في المخ

عن طريق تعاطي المخدرات. من المهم للأشخاص في المراحل الأولى من التعافي أن يفهموا لماذا هم قد يواجهوا بعض الصعوبات الجسدية والانفعالية. كما أن فترات المراحل المذكورة أدناه هي دليل تقريبي للتعافي، وليست جدولا زمنيا. ونجد أن طول المراحل سوف يختلف من شخص لآخر. كما أن المواد المخدرة المستخدمة في التعاطي تؤثر على التقدم المحرز للعميل خلال المراحل أيضا. كما أن العملاء الذين كانوا يتعاطون الميثامفيتامين سوف يميلون إلى قضاء وقتا أكثر في كل مرحلة من العملاء الذين كانوا يستخدمون الكوكايين أو المنشطات الأخرى.

المراحـــل

مرحلة الانسحاب (من ١ إلى ٢ أسبوع)

خلال الأيام الأولى بعد أن يتم إيقاف تعاطي المخدرات، فإن بعض الأشخاص يعانون من أعراض صعبة، ومدى الأعراض غالبا ما يرتبط بكمية، وتكرار، ونوع تعاطيهم السابق للمخدرات.

وبالنسبة للأشخاص الذين يتعاطون المنشطات، يمكن أن يصحب الانسحاب رغبة شديدة في المخدرات أو الاكتئاب أو انخفاض الطاقة أو صعوبة في النوم أو النوم المفرط أو زيادة الشهية، أو صعوبة التركيز. وعلى الرغم من أن الأشخاص الذين يتعاطون المنشطات لا يعانون من نفس الدرجة من الأعراض الجسدية كما يعاني الأشخاص الذين يتعاطون الكحول، فإن الأعراض النفسية للرغبة الشديدة والاكتئاب يمكن أن تكون شديدة جدا. كما أن العملاء قد يواجهون صعوبة في التكيف مع التوتر وقد يكونوا سريعي الغضب.

إن الأشخاص الذين يشربون الكحول بكميات كبيرة قد يكون لديهم أكثر الأعراض شدة. كما أن هذه الأعراض يمكن أن تشمل الغثيان، وانخفاض الطاقة، والقلق، و

الارتجاف ، والاكتئاب، والانفعالات الشديدة ، والأرق، وسرعة الغضب، وصعوبة التركيز، ومشاكل الذاكرة. ونجد أن هذه الأعراض عادة ما تستمر من ٣ إلى ٥ أيام ولكن يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى عدة أسابيع. كما أن بعض الأشخاص يجب أن يتم إدخالهم المستشفى للتخلص من السموم بأمان.

بالنسبة للأشخاص الذين تعاطوا الأفيون أو الأدوية المتاحة من خلال وصفة طبية، فإن فترة الانسحاب التي تبلغ من ٧ إلى ١٠ أيام (أو أطول للأشخاص الذين يتعاطون البنزوديازيبينات) يمكن أن يكونوا غير مرتاحين جسديا وقد يحتاجون إلى دخول المستشفى والعلاج. فمن الضروري أن يكون لديك طبيبا يراقب عن قرب الانسحاب في الأشخاص الذين يعتمدون على هذه المواد المخدرة. وإلى جانب عدم الراحة الجسدية، فإن كثير من الأشخاص يعانون من العصبية، واضطرابات النوم، والاكتئاب، وصعوبة التركيز. ونجد أن استكمال الانسحاب من هذه المواد المخدرة بنجاح هو إنجاز كبير في التعافي المبكر.

الامتناع المبكر (٤ أسابيع؛ تتبع الانسحاب)

بالنسبة للأشخاص الذين تعاطوا المنشطات، تسمى هذه الفترة التي تستمر ٤ أسابيع شهر العسل. ونجد أن معظم الأشخاص يشعرون طيب جدا خلال هذه الفترة، وغالبا ما يشعرون "بالشفاء". ونتيجة لذلك، قد يريد العملاء الانقطاع عن العلاج أو التوقف عن حضور الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة خلال فترة شهر العسل. وينبغي أن يتم استخدام الامتناع المبكر عن التعاطي باعتباره فرصة لوضع أساس جيد لتحقيق التعافي. وإذا تمكن العملاء من توجيه الطاقة والحماس، والتفاؤل التي يشعرون بها خلال هذه الفترة إلى أنشطة التعافي، فإنهم يمكنهم أن يضعوا الأساس للنجاح في المستقبل.

بالنسبة للأشخاص الذين تعاطوا الكحول، فإن هذه الفترة التي تبلغ ٤ أسابيع تتميز بتعافي المخ. وعلى الرغم من أن أعراض الانسحاب الجسدية قد انتهت، فإن العملاء لا يزالون معتادين على غياب المواد المخدرة. و قد يكون التفكير غير واضح، وقد يكون التركيز ضعيفا، وقد تكون العصبية والقلق مثيرة للإزعاج، والنوم غالبا ما يكون غير منتظم، وفي نواح كثيرة، تبدوا الحياة بالغة الحدة.

بالنسبة لأولئك الذين قاموا بتعاطي الأفيون أو الأدوية المتاحة من خلال وصفة طبية، يوجد بشكل أساسي تطبيع تدريجي خلال هذه الفترة. ونجد أن العملية في نواح كثيرة مشابهة للجدول الزمني للتعافي من الكحول. كما أن التحسن البطيء والتدريجي في الأعراض هو دليل على أن التعافي يحرز تقدما.

فترة الامتناع الممتدة (٣ أشهر ونصف؛ بعد الامتناع المبكر)

هي الفترة من ٦ أسابيع إلى ٥ أشهر بعد توقف العملاء عن التعاطي، فإنهم قد يواجهوا مجموعة متنوعة من الأعراض المزعجة و المتعبة. ونجد أن هذه الأعراض التي تتمثل في الصعوبات مع الأفكار والانفعالات تتسبب فيها عملية الشفاء المستمر في المخ. وتسمى هذه الفترة بالجدار. فمن المهم للعملاء أن يكونوا على علم بأن بعض المشاعر خلال هذه الفترة هي نتيجة للتغيرات في كيمياء المخ. وإذا بقي العملاء ممتنعين، فإن هذه المشاعر سوف تمر. ونجد أن الأعراض الأكثر شيوعا هي الاكتئاب، وسرعة الغضب وصعوبة التركيز، وانخفاض الطاقة، ونقص عام في الحماس. كما أن العملاء قد يواجهون أيضا الرغبات الشديدة القوية خلال فترة الامتناع الممتدة. ويزداد خطر الانتكاس خلال هذه الفترة. ويجب على العملاء الاستمرار في التركيز على البقاء ممتنعين اليوم قبل غد. كما أن التمارين الرياضية تساعد بشكل كبير خلال هذه الفترة. وبالنسبة لمعظم العملاء، فإن استكمال هذه المرحلة في التعافي هو إنجاز كبير.

إعادة التكيف (شهران؛ بعد فترة الامتناع الممتدة)

بعد ٥ أشهر، يكون المخ قد تعافى بشكل كبير. والآن، فالمهمة الرئيسية للعميل هي اكتساب الحياة التي بها أنشطة مباشرة تدعم استمرار التعافي. وعلى الرغم من أن الجزء الصعب من التعافي قد انتهى، فهناك حاجة إلى العمل بجد لتحسين نوعية الحياة. ولأن الرغبات الشديدة تحدث في كثير من الأحيان أقل وتبدو أقل شدة خلال ٦ أشهر في فترة التعافي، فقد يكون العملاء أقل وعيا بخطر الانتكاس ويضعوا أنفسهم في مواقف عالية الخطورة مما يزيد من خطر الانتكاس لديهم.

مهارات التعافي المبكر (١٦أ)

خمسة تحديات شائعة في التعافي المبكر

كل شخص يحاول التوقف عن تعاطي المواد المخدرة يدخل في مواقف تجعل من الصعب الحفاظ على الامتناع. والمواقف المدرجة أدناه هي خمسة من المواقف الأكثر شيوعا التي يتم مواجهتها خلال الأسابيع القليلة الأولى من العلاج. وبجانب هذه المشكلات، هناك بعض البدائل المقترحة للتعامل مع هذه المواقف.

التحديات	الأساليب الجديدة
١ الأصدقاء والأشخاص المقربين الذين يتعاطون: أنت ترغب في مواصلة الروابط مع الأصدقاء القدامى أو الأصدقاء الذين يتعاطون.	• حاول تكوين صداقات جديدة في اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة. • شارك في أنشطة أو هوايات جديدة من شأنها زيادة فرصك في مقابلة الأشخاص الممتنعين عن التعاطي. • قم بالتخطيط للأنشطة مع الأصدقاء الممتنعين أو أفراد الأسرة.
٢ الغضب والانفعال: يمكن للأحداث الصغيرة أن تولد مشاعر الغضب التي يبدو أنها تشغل أفكارك ويمكن أن تؤدي إلى الانتكاس.	• قم بتذكير نفسك أن التعافي ينطوي على الشفاء لكيمياء المخ. كما أن المشاعر القوية والغير متوقعة هي جزء طبيعي من التعافي. • قم بالمشاركة في ممارسة التدريبات الرياضية. • تحدث إلى مرشد أو صديق داعم.
٣ المواد المخدرة في المنزل: لقد قررت التوقف عن التعاطي، ولكن الآخرين في منزلك قد يكونوا مستمرون في التعاطي.	• تخلص من جميع المخدرات والكحول. • اطلب من الآخرين الامتناع عن التعاطي والشرب في المنزل. • إذا كنت لا يزال لديك مشكلة، فكر في الخروج لفترة من الوقت.

التحديـات	الأساليب الجديدة
٤ الملل والشعور بالوحدة: إن التـوقـف عـن تـعـاطـي المخدرات غالبا ما يعني أنه يجب تجنب الأنشطة التي قمت بها من أجل المتعة وكذلك الأشخاص الذين كنت تقوم معهم بهذه الأنشطة.	• ضع أنشطة جديدة في الجدول الزمني الخاص بك. • قم بالعودة للأنشطة التي كنت تستمتع بها قبل إدمانك. • قـم بـتـكـويـن صـداقـات جـديـدة فـي اجـتـمـاعـات الاثـنـى عـشـر خـطـوة أو المساعدة المتبادلة
٥ المناسبات الخاصة: إن الحـفـلات وحـفـلات العشاء واجتماعات العمل والعطلات الرسمية يمكن أن تـكـون صـعـبـة بـدون تـعـاطـي المخدرات.	• قم بعمل خطة للرد على أسئلة حول عدم تعاطي المخدرات. • ابدأ احتفالاتك وتقاليدك الخاصة بالامتناع. • يجب أن يكون لديك وسيلة الانتقال الخاصة بك من وإلى المناسبات. • عليك بالمغادرة إذا شعرت بعدم الراحة أو بدأت تشعر بالحرمان.

هل من المحتمل أن تكون بعض هذه القضايا مشكلات بالنسبة لك في الأسابيع القليلة القادمة؟ أي هذه القضايا؟

مهارات التعافي المبكر (٦ب)

مبررات تعاطي الكحول

هل كان قادرا على التوقف عن تعاطي الكحول تماما؟ في خلال ٦ أسابيع من بدء عملية التعافي، يعود الكثير من الأشخاص إلى تعاطي الكحول. وهل تلاعب عقلك الإدماني بهذه الفكرة؟ وهذه هي بعض المبررات الأكثر شيوعا ضد إيقاف تعاطي الكحول والردود على هذه المبررات.

جئت هنا للتوقف عن تعاطي سبيد وليس للتوقف عن الشرب. إن جزء من إيقاف تعاطي الميثامفيتامين هو إيقاف تعاطي جميع المخدرات، بما في ذلك تعاطي الكحول.

لقد تناولت المشروبات ولم أتعاطاها، لذا لم يحدث أي فرق. إن الشرب بمرور الوقت يزيد كثيرا من خطر الانتكاس. فمشروب واحد لا يسبب بالضرورة الانتكاس مثلما أن سيجارة واحدة لا تسبب سرطان الرئة. ومع ذلك، ومع الشرب المستمر، تزيد مخاطر الانتكاس بشكل كبير.

إن الشرب يساعد فعلا. فعندما يكون لدي رغبة شديدة، فإن الشراب يهدئني، وتبتعد هذه الرغبة. يتعارض الكحول مع عملية الشفاء الكيميائي في المخ. فتعاطي الكحول المستمر يزيد في النهاية من الرغبات الشديدة، حتى إذا كان مشروب واحد يبدو أنه يحد من الرغبات الشديدة.

أنا لست مدمنا على الكحول، لذلك لماذا أحتاج إلى التوقف عن الشرب. إذا كنت غير مدمن على الكحول، فيجب ألا يكون لديك أي مشكلة في إيقاف تعاطي الكحول. وإذا لم تتمكن من التوقف، فربما يكون الكحول هو مشكلة أكثر مما كنت تعتقد.

لن أتعاطى أبداً المخدرات مرة أخرى، ولكنني لست متأكداً من أني سوف أشرب مرة أخرى. عليك بالقيام بالالتزام بالامتناع الكامل لمدة ٦ أشهر. أعطي لنفسك فرصة لاتخاذ قرار بشأن الكحول مع مخ خالي من المخدرات. وإذا كنت ترفض الامتناع عن الكحول لأن كلمة "للأبد" تخيفك، عندئذ أنت تبرر الشرب الآن والمخاطرة بالانتكاس بسبب تعاطي المخدرات.

هل قدم لك عقلك الإدماني مبررات أخرى ؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي هذه المبررات؟

....

كيف تخطط للتعامل مع تعاطي الكحول في المستقبل؟

....

مهارات التعافي المبكر (أ٧)

الأفكار والانفعالات والسلوك

إن التعاطي المعتاد للمخدرات يغير طريقة تفكير الأشخاص، وكيف يشعرون، وكيف يتصرفون. فكيف تؤثر هذه التغييرات على عملية التعافي؟

الأفـكار

تحدث الأفكار في الجزء العقلاني من الدماغ. فهي مثل الصور على شاشة التلفزيون في العقل. ونجد أنه يمكن التحكم في الأفكار. وعندما تصبح على علم بأفكارك، يمكنك معرفة تغيير القنوات في مخك. فتعلم إيقاف الأفكار عن تعاطي المخدرات هو جزء مهم جدا من عملية التعافي. فإنه ليس من السهل أن تصبح على دراية بتفكيرك وتعلم السيطرة على هذه العملية. فمع الممارسة يصبح الأمر اكثر سهولة.

الانفعالات

إن الانفعالات هي مشاعر. فالسعادة والحزن والغضب والخوف هي بعض الانفعالات الأساسية. فالمشاعر هي استجابة العقل للأشياء التي تحدث لك. فلا يمكن السيطرة على المشاعر، حيث أنها ليست جيدة ولا سيئة. ومن المهم أن تكون على دراية بمشاعرك. ويمكن للتحدث مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المرشد أن يساعدك على التعرف بما تشعر. وعادة ما يشعر الأشخاص الناس بمجموعة من الانفعالات. ونجد أنه يمكن للمخدرات أن تغير عواطفك من خلال تغيير الطريقة التي يعمل بها مخك. وخلال عملية التعافي، غالباً ما تكون الانفعالات مختلطة. وأحيانا ما تشعر بالغضب الشديد بدون سبب أو تشعر بالسعادة على الرغم من عدم حدوث أي شيء رائع. كما أنه لا يمكنك السيطرة على مشاعرك أو اختيارها، ولكن يمكنك التحكم فيما تفعله بشأنها.

السـلوك

إن السلوك هو كل ما تقوم به. والعمل هو سلوك. كما أن اللعب هو أيضاً سلوك. والذهاب إلى العلاج هو سلوك، وتعاطي المخدرات هو سلوك. ويمكن أن ينشأ السلوك عن انفعال أو من فكرة أو من مزيج من الاثنين معا. ونجد أن التعاطي المتكرر

للمخدرات يغير أفكارك ويدفع عواطفك نحو تعاطي المخدرات. وهذه العملية التلقائية القوية يجب أن يتم إعادتها تحت السيطرة من أجل حدوث التعافي. كما أن تنظيم الوقت، وحضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة ، والمشاركة في أنشطة جديدة كلها وسائل من أجل استعادة السيطرة. فالهدف في التعافي هو أن تتعلم كيفية الجمع بين تفكيرك وشعورك الذاتي والتصرف بطرق تكون أفضل بالنسبة لك ولحياتك.

مهارات التعافي المبكر (٧ب)

السلوك الإدماني

إن الأشخاص الذين يتعاطون المواد المخدرة غالبا ما يشعرون أن حياتهم خارج نطاق السيطرة. ويصبح الحفاظ على السيطرة أصعب وأصعب كلما كانت فترة تعاطيهم للمخدرات أطول. ونجد أن الأشخاص يقومون بأشياء يائسة لمواصلة الظهور بأنهم طبيعيين. ويطلق على هذه السلوكيات اليائسة السلوكيات الإدمانية، وهي السلوكيات المتعلقة بتعاطي المخدرات. أحيانا تحدث هذه السلوكيات الإدمانية فقط عندما يتعاطى الأشخاص أو يتجهون نحو التعاطي. وعليك أن تدرك متى تشارك في هذه السلوكيات. ويكون ذلك عندما تبدأ النضال بجهد مضاعف للابتعاد عن الانتكاس.

أي من هذه السلوكيات تعتقد أنها ترتبط بتعاطيك المخدرات أو الكحول؟

- ☐ الكذب
- ☐ السرقة
- ☐ أن تكون غير مسؤول (على سبيل المثال، عدم الوفاء بالتزامات الأسرة أو العمل)
- ☐ أن تكون غير جدير بالثقة (على سبيل المثال، أن تكون متأخراً عن المواعيد، أو تخلف الوعود)
- ☐ أن تكون مهملاً تجاه الصحة والنظافة الشخصية (على سبيل المثال، ارتداء ملابس "التعاطي"، وتجنب ممارسة الرياضة، وتناول الطعام بشكل سيئ، وأن يكون لك مظهر فوضوي)
- ☐ أن تكون مهملاً في الأعمال المنزلية
- ☐ أن تتصرف بتهور (بدون تفكير)
- ☐ أن تتصرف بشكل إلزامي (على سبيل المثال، الإفراط في تناول الطعام والعمل والجنس)
- ☐ تغيير عادات العمل (على سبيل المثال، العمل أكثر أو أقل أو عدم العمل على الإطلاق، أو وظيفة جديدة وتغييرها خلال ساعات)
- ☐ فقدان الاهتمام بالأشياء (على سبيل المثال، الأنشطة الترفيهية، والحياة الأسرية)
- ☐ الانعزال (البقاء وحدك لكثير من الوقت)
- ☐ ترك العلاج أو التأخر عنه
- ☐ تعاطي المخدرات الأخرى أو الكحول
- ☐ إيقاف الدواء الموصوف (على سبيل المثال، ديسفلفرام، نالتريكسون)

مهارات التعافي المبكر (٨)

مقولات الخطوات الاثنى عشر

لقد قدم برنامج مدمني الكحول المجهولين بعض المقولات القصيرة التي تساعد الأشخاص في جهودهم اليومية في البقاء متزنين. وهذه المفاهيم غالبا ما تكون أدوات مفيدة في تعلم كيفية عمل هذا الاتزان.

اليوم قبل غد. يعتبر هذا مفهوما رئيسياً في البقاء ممتنعاً. لا تتوجس بشأن البقاء ممتنعاً إلى الأبد. فقط ركز على اليوم.

اترك المشكلات تمر. في بعض الأحيان نجد أن الأشخاص الذين يعانون من الإدمان يعرضون تعافيهم للخطر من خلال التصدي للمشكلات التي لا يمكن حلها. فالعثور على طريقة لترك هذه القضايا بحيث يمكنك التركيز على البقاء ممتنعاً هي مهارة مهمة جدا.

اجعل الأمر بسيطاً. إن تعلم كيفية البقاء ممتنعاً يمكن أن يصبح معقداً ويبدو مربكاً إذا ما تركته. وفي الواقع، هناك بعض المفاهيم البسيطة ذات الصلة. فلا تجعل هذه العملية صعبة: اجعل الأمر بسيطاً.

خذ ما تحتاجه، واترك الباقي. لا يستفيد الجميع من كل جزء من اجتماعات الاثنى عشر خطوة. فهو ليس برنامج مثالي. ومع ذلك، إذا ركزت على الأجزاء التي تجدها مفيدة، بدلا من تلك التي تزعجك، فإن البرنامج سيمثل شيئاً بالنسبة لك.

احضر بجسدك، وسوف يتبعه عقلك. إن الجانب الأكثر أهمية من برامج الاثنى عشر خطوة هو حضور الاجتماعات. ويستغرق الأمر بعض الوقت لتشعر بالراحة تماما. قم بتجربة اجتماعات مختلفة، وحاول مقابلة الأشخاص، وقم بقراءة المواد. فقط عليك بالذهاب والاستمرار في ذلك.

HALT إن هذا الاختصار هو مألوف للأشخاص في البرامج ذات الاثنى عشر خطوة. فهو طريقة مختزلة لتذكير الأشخاص في التعافي أنهم معرضون بشكل خاص للانتكاس عندما يكونون جائعين جدا، أو غاضبين جداً أو وحيدين جداً أو متعبين جداً.

جائع: عندما يتعاطى الأشخاص، فإنهم غالبا ما يتجاهلون احتياجاتهم الغذائية. والأشخاص في مرحلة التعافي يحتاجون لإعادة معرفة أهمية تناول الطعام بانتظام.

فالشعور بالجوع يمكن أن يسبب تغيرات في كيمياء الجسم تجعل الأشخاص أقل قدرة على التحكم في أنفسهم أو تجنب الرغبات الشديدة. وغالبا ما يشعر الشخص بالقلق والاضطراب ولكن لا يربط هذه المشاعر بالجوع. ونجد أن تناول الطعام بانتظام يزيد من الاستقرار العاطفي.

غاضب: هذه الحالة الانفعالية من المحتمل أن تكون السبب الأكثر شيوعا للانتكاس والعودة لتعاطي المخدرات. وتعلم مواجهة الغضب بطريقة صحية يكون صعباً بالنسبة لكثير من الأشخاص. وليس من الصحي التصرف بغضب دون التفكير في العواقب. كما أنه ليس من الصحي أن تكتم الغضب وتحاول التظاهر بأنه لم يكن موجودا. فالتحدث عن المواقف التي تولد لغضب وكيفية التعامل معها هو جزء مهم من التعافي.

وحيد: غالبا ما يكون التعافي عملية تنطوي على الوحدة. حيث يفقد الأشخاص العلاقات بسبب تعاطيهم للمخدرات. وكجزء من البقاء ممتنعين، قد يضطر الأشخاص في التعافي إلى التخلي عن الأصدقاء الذين لا يزالوا يتعاطون. فمشاعر الوحدة تعتبر حقيقية ومؤلمة. وهي تجعل الأشخاص أكثر عرضة للانتكاس.

متعب: غالباً ما تكون اضطرابات النوم جزءا من التعافي في المبكر. كما أن الأشخاص في التعافي يجب أن يتخلوا في كثير من الأحيان عن المساعدات الكيميائية للنوم التي كانوا يستخدمونها في الماضي. ونجد أن شعور الفرد بالتعب غالبا ما يكون سببا في الانتكاس. فالشعور بالإرهاق وانخفاض الطاقة يترك الأشخاص ضعفاء وغير قادرين على العمل بطريقة سليمة.

كم عدد المرات التي تجد نفسك فيها في واحدة أو أكثر من هذه الحالات الانفعالية؟

....

....

ماذا يمكنك فعله بشكل مختلف لتجنب أن تكون ضعيفاً جداً؟

....

....

٥ مجموعة الوقاية من الانتكاس

Relapse Prevention Group

المقدمة

أهداف مجموعة الوقاية من الانتكاس

- السماح للعملاء بالتفاعل مع أشخاص آخرين في التعافي.
- تنبيه العملاء من مآزق التعافي ومقدمات الانتكاس.
- منح العملاء الاستراتيجيات والأدوات لاستخدامها في الحفاظ على تعافيهم.
- السماح لأعضاء المجموعة بالاستفادة من تجربة الاتزان طويلة الأجل الخاصة بالقائد المساعد المتعافي.
- السماح للمرشد لمشاهدة التفاعلات الشخصية للعملاء.
- السماح للعملاء بالاستفادة من المشاركة في خبرة المجموعة على المدى الطويل.

شكل الجلسة ونهج الإرشاد

تقديم الأعضاء الجدد

إن كل اجتماع من اجتماعات مجموعة الوقاية من الانتكاس الذي يستغرق ٩٠ دقيقة يبدأ بتقديم الأعضاء الجدد لأنفسهم مع إعطاء وصفاً موجزاً لتاريخ تعاطيهم للمخدرات. ولا يجب أن يكون هذا الوصف مفصلاً أو مرسوماً، ولا يجب أن يكون سلسلة من "قصص الحرب". ويقدم الأعضاء الجدد معلومات أساسية مثل نوع المواد التي كانوا يتعاطوها وأسبابهم للدخول في العلاج. ونجد أن العملاء الذين يتكلمون كثيراً أو يقدمون تفاصيل غير ضرورية عن تعاطي المخدرات يجب أن يتم حثهم بلطف على إنهاء تقديمهم.

عرض ومناقشة الموضوع

بعد المقدمات وخلال أول ١٥ دقيقة من الجلسة، يعرض المرشد موضوعاً محدداً بطريقة عملية تعليمية. وبعد ذلك يفتح المرشد موضوعا للمناقشة من خلال المجموعة لمدة ٤٥ دقيقة. وخلال الساعة الأولى من الاجتماع، يضمن المرشد أنه تم تناول جميع الجوانب الهامة من الموضوع وأن يتم تجنب الاستطراد السابق لأوانه من الموضوع الرئيسي. كما أن

العملاء الذين لـديهم اهتمامات أو أسئلة لا علاقة لها بالموضوع يتم التأكيد لهم بأن آخر ٣٠ دقيقة من اجتماع المجموعة سيتم تخصيصها للمسائل التي يعاني منها العملاء الأفراد. وأخيراً يختتم المرشد فترة المناقشة بإعادة التأكيد على موضوع الجلسة والقضايا الهامة ذات الصلة به.

فتح المناقشة

خلال آخر ٣٠ دقيقة من كل جلسة مجموعة، يسأل المرشد العملاء إذا كان لديهم أي مشاكل حديثة أو إذا كانوا يرغبون في طرح أي مسائل. فالعملاء الأفراد، خاصة أولئك الذين كان لديهم مشاكل أو أولئك الذين لم يشاركوا في جلسة المجموعة، يجب أن يتم تشجيعهم على المشاركة. وتشمل الأسئلة العامة التي غالباً ما تستدعي إجابة هي ما يلي:

- كيف تسير الأمور؟
- هل هناك أي تطورات جديدة في المشكلة التي طرحتها المرة الماضية؟
- هل كان لديك أي رغبات شديدة؟
- إذا كان الأمر كذلك، كيف تعاملت معها؟
- كيف تخطط للبقاء ممتنعاً هذا الأسبوع؟

نهاية الجلسة

يربط المرشد النهايات المفتوحة، ويلخص المناقشة، ويقر بأي مسائل لم يتم حلها. ويمكن ترحيل مناقشة هذه المسائل إلى الاجتماع التالي. ويمكن أن يطلب المرشد العملاء الذين ذكروا الرغبات الشديدة خلال الجلسة أو الذين يظهرون مضطربين أو غاضبين أو مكتئبين أن يبقوا بعد ذلك للتحدث بإيجاز ووضع جدول زمني لهم للجلسات الفردية في أقرب وقت ممكن. ويجب أن تنتهي جميع الجلسات على نحو إيجابي مع التذكير بأن ما يقال في المجموعة يبقى في المجموعة والالتزام من قبل العملاء لحضور الاجتماع التالي لمجموعة الوقاية من الانتكاس.

الاعتبارات الخاصة

إن العملاء الهادئين والمتحفظين يمكن أن يقوموا بإخفاء المسائل التي يجب أن يتم استخلاصها ومناقشتها.

تقدم المجموعة فرصة للعملاء للحصول على إسهامات من أعضاء المجموعة الآخرين أو إعطائهم التشجيع. ويجب أن يطلب المرشد التعليقات من جميع العملاء بشأن المسائل التي يتم مناقشتها، خاصة إذا واجه أعضاء محددين في المجموعة هذه المسألة. على سبيل المثال، العملاء الذين انتقلوا إلى ما بعد فترة الامتناع الممتدة يمكن أن يتم الطلب منهم وصف كيفية التعامل مع المشاكل التي واجهوها خلال تلك الفترة. مع ذلك، لا يجب على المرشد التخلي عن السيطرة على المجموعة أو تعزيز الحديث المتبادل بدون اتجاه بشأن كيف يشعر كل شخص بشأن ما قاله الآخرون. كما يجب أن يحافظ المرشد على تركيز واتجاه المجموعة ويكون على استعداد لإعادة توجيه المناقشات التي تتجه إلى التكرار أو عدم الأهمية أو عدم الملاءمة أو التذبذب.

ويمكن أن يكون القائد المساعد المتعافي قدوة إيجابية ويقوم بتعزيز الاقتراحات وتبادل النصيحة من الخبرات. وبدلا من المحاضرة أو التحدث بتكبر إلى المجموعة، يجب على القائد المساعد المتعافي أن يتحدث بضمير المتكلم عن تجربته. وقد يكون فعالا في الحالات التي يكون فيها العملاء مقاومين لمقترحات المرشد. وفي مثل هذه الحالات، نجد أن مناقشة القائد المساعد لما نجح بالنسبة له يتم تقديمه بأسلوب "ما يستحق قوله وما لا يستحق"، وذلك بهدف تقديم الاستراتيجية التي نجحت مع شخص واحد والتشجيع الذي يأتي بمعرفة أن الآخرين قد نجحوا.

تحقيق التوازن بين تماسك المجموعة والترابط المفرط

بجانب اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو اجتماعات المساعدة المتبادلة الأخرى، فإن مجموعة الوقاية من الانتكاس هي العنصر الأكثر توافقاً لعلاج ماتريكس. فكل أسبوع من الأسابيع الستة عشر الأولى من العلاج تميز اجتماع مجموعة الوقاية من الانتكاس في يومي الاثنين والجمعة. كما أن تكرار وكثافة هذه الاجتماعات الخاصة بالمجموعة تعزز الترابط بين العملاء. ويمكن للترابط والتماسك الناتج أم يدعم ويحفز العملاء ويساعد على استمرار المشاركة في العلاج. ومع ذلك، نجد أن تحقيق التوازن بين مسئولية العملاء نحو الأعضاء الزملاء في المجموعة مع ضرورة تحمل مسؤولية تعافيهم يمكن أن يكون صعباً. ويحتاج المرشد لضمان أن العملاء يحصلون على الدعم والتشجيع من المجموعة بدون تقديم الاعتماد الخالص على المجموعة من أجل امتناعهم وتعافيهم. كما يجب على كل عميل أن ينظر إلى التعافي باعتباره إنجازا شخصياً تم دعمه وتشجيعه من خلال أعضاء المجموعة الآخرين. وإذا واجه العديد من أعضاء المجموعة الانتكاس، فإن استقلال التعافي الشخصي لكل عميل يمكن أن يساعد في الوقاية من عدوى الانتكاس،

والتي يبدو فيها أن الانتكاس ينتقل من عضو إلى عضو من المجموعة مثل أي مرض مُعد.

إن المودة والتماسك في مجموعة الوقاية من الانتكاس لهما قيمة كبيرة للغاية لعملية العلاج. ومع ذلك، يجب أن يتم تحذير العملاء ضد رومانسيات برنامج العلاج والمشاركة الخارجية مع أعضاء آخرين في المجموعة (على سبيل المثال، الدخول في علاقة تجارية). وعند بدء العلاج، يجب على العملاء توقيع اتفاقية لتجنب العلاقات المكثفة خارج المجموعة. ويجب على المرشد تذكير العملاء بهذه الاتفاقية وأن يناقش معهم الأساس المنطقي لحظر المشاركة الشخصية المكثفة بين أعضاء المجموعة. فإذا أصبح اثنين من العملاء في علاقة غير مناسبة، يجب على المرشد أن يتقابل معهم لفترة وجيزة بعد المجموعة لتذكيرهم بأن مثل هذه العلاقات لا يتم تشجيعها ومناقشة الأساليب الملائمة التي تمكن العملاء من التعامل مع الموقف.

في الأشهر القليلة الأولى من التعافي، نجد أن الاجتماعات الرئيسية للدعم الاجتماعي في إطار أسلوب ماتريكس هي مجموعة الوقاية من الانتكاس ومجموعات الدعم الروحية الخارجية والمساعدة المتبادلة. كما يجب أن يتم تشجيع العملاء لإيجاد نظام الدعم طويلة المدى من خلال مشاركتهم في هذه المجموعات. ومن خلال حضور الاجتماعات والتواصل الاجتماعي مع أعضاء برنامج الاثنى عشر خطوة، سوف يكون العملاء المتعافين قادرين على العثور على الراعي بغرض المساعدة في توجيه تعافيهم وكذلك تكوين أصدقاء من المتعافين لمواصلة الأنشطة الخالية من المخدرات. ولكي يتم إقامة نظام الدعم الحيوي الذي من شأنه أن يساعدهم على تجنب الانتكاس، فإن العملاء في مرحلة التعافي المبكر يحتاجون إلى توسيع شبكة الدعم لكي تتجاوز الأشخاص الذين يقابلوهم في العلاج لتشمل الأشخاص ممن لديهم امتناع عن التعاطي طويل المدى.

التعامل مع السلوكيات المزعجة للعملاء

في بعض الأحيان، قد يحتاج المرشد للتدخل بحزم في استجابة لأنواع معينة من سلوك العميل في المجموعة، وقد يكون هذا التدخل عبارة عن تهدئة عميل، أو الحد من مشاركة عميل في المجموعة، أو استبعاد عميل من المجموعة. وفيما يلي بعض الاستراتيجيات للتعامل مع السلوكيات العميل المزعجة.

السلوك: شغل الكثير من وقت الجلسة بالقضية التي يتم تناولها.

التدخل: قم بأسلوب مهذب بالإشارة إلى أن الوقت قد حان للسماح للآخرين لمناقشة قضاياهم والمضي قدما.

السلوك: التبرير لصالح السلوك الذي يتعارض مع التعافي (على سبيل المثال، التعاطي، والانقطاع عن المجموعة، واستخدام ضبط النفس بدلا من تجنب المحفزات) بعد تلقي ردود فعل متكررة.

التدخل: قم بتوضيح عدم جدوى هذه الأنواع من النهج في ضوء حقائق الإدمان وخبرات الآخرين. إذا استمر العميل على نفس المنوال، عليك أن تطلب منه الاستماع عدم الكلام خلال الفترة المتبقية للمجموعة؛ وينبغي مناقشة مخاوف هذا العميل بشكل فردي بعد اجتماع المجموعة.

السلوك: القيام بتصريحات تهديدية، أو الإهانة، أو الملاحظات التي توجه بشكل شخصي؛ التصرف بطريقة تدل بشكل واضح على السكر.

التدخل: خذ العميل خارج المجموعة، ودع القائد المساعد المتعاف يقود المجموعة. قم بعمل جلسة فردية وجيزة مع العميل الصعب، أو اجعل مرشدا آخر يتدخل. تأكد من أن العميل قد هدأ قبل أن تتركه. قم باتخاذ الترتيبات اللازمة لوسيلة الانتقال للمنزل، إذا كان العميل لا يمكنه قيادة السيارة أو الوصول إلى منزله بأمان.

السلوك: وجود افتقار عام في الالتزام بالعلاج، كما يتضح من ضعف نسب الحضور، أو المقاومة للتدخل العلاجي، أو السلوك المضطرب، أو الانتكاسات المتكررة.

التدخل: قم بإعادة تقييم وتعديل خطة العلاج في جلسة فردية أو مشتركة مع العميل غير الملتزم. إذا وافق العميل على ألا يظهر حالة سكر أو الانخراط في سلوك غير لائق، يمكن أن يسمح له بحضور الاجتماع ولكن ينبغي أن يطلب منها الاستماع وليس الكلام. كما ينبغي أن يتم منح العميل بعض وقت للمناقشة في نهاية هذه الجلسة، ويتوقف ذلك على السلوك المناسب.

تناول أحلام المخدرات خلال التعافي

ليس من غير المألوف بالنسبة للعملاء في مرحلة التعافي أن يكون لديهم أحلام متكررة ومكثفة حول تعاطي المخدرات. ينبغي على المرشد طمأنة العملاء بأن هذه الأحلام التي يمكن أن تكون مخيفة هي جزء طبيعي من التعافي. حيث أن تعاطي المنشطات يتداخل مع أنماط النوم العادية، فعندما يتوقف الأشخاص عن تعاطي المخدرات، فإن الأحلام النشطة تكون جزء من عملية تعافي المخ. كما أن الأحلام م المكثفة لتعاطي المخدرات يمكن أن تنتج المشاعر التي تستمر في يوم اليقظة ويمكن أن تكون بمثابة محفزات للتعاطي. ويجب على العملاء الذين لديهم أحلام تفصيلية حول التعاطي أن يكونوا

متنبهين للخطر الإضافي للانتكاس خلال اليوم التالي. وينبغي على المرشد تشجيع العملاء للتعبير عن مخاوفهم بشأن أحلام المخدرات خلال فترة المناقشة المفتوحة لجلسات الوقاية من الانتكاس. ومع ذلك، ينبغي عدم تشجيع العملاء على وصف أحلامهم للتعاطي بالتفصيل لأنها قد تكون بمثابة محفزات لعملاء آخرين. وأثناء جلسة المجموعة، إذا ذكر العميل أنه كان لديه حلم حول تعاطي المخدرات، فيجب على المرشد أن يجعل العملاء ينظرون في نشرة الوقاية من الانتكاس ٣٣(أحلام المخدرات أثناء التعافي) ويقوم بمراجعتها معهم، حيث أن النشرة تناقش كيف أن أحلام المخدرات تؤثر في التعافي المبكر (٠-٦ أسابيع)، المتوسط (٧-١٦ أسبوعا)، والمتأخر (١٧-٢٤ أسبوعا)، كما أنها تقدم بعض الاقتراحات لمساعدة العملاء في معالجة مسألة أحلام المخدرات. كما يمكن أيضا أن يتم استخدام هذه النشرة لاستكمال جلسات الوقاية من الانتكاس التي تركز على المحفزات والرغبات الشديدة (على سبيل المثال، جلسات ٣، ٩، ١١، ١٣، ١٦، ١٨، و ٢١).

المخ العقلاني مقابل المخ الإدماني

تستخدم أوصاف جلسة مجموعة الوقاية من الانتكاس الصراع المجازي بين المخ العقلاني للعميل والمخ الإدماني كطريقة للحديث عن التعافي. ونجد أن المصطلحين المخ العقلاني والمخ الإدماني لا ينطبقان على المناطق الفسيولوجية للمخ، ولكنهما يعطيا العملاء وسيلة لتصور الصراع بين الرغبة في البقاء ملتزما بالتعافي والرغبة في البدء في تعاطي المنشطات مرة أخرى.

تهيئة نشرات العميل

يتم كتابة نشرات العميل بلغة أبسط من أوصاف الجلسات للمرشدين. ويجب أن تكون مواد العميل مفهومة لشخص لديه مستوى قراءة الصف الثامن. كما أن الكلمات الصعبة (على سبيل المثال، الامتناع والتبرير) يتم استخدامها في بعض الأحيان. ويجب أن يكون المرشدون على استعداد لمساعدة العملاء الذين يكافحون مع المادة. كما يجب أن يكونوا على علم بأن النشرات ستحتاج إلى أن يتم تهيئتها للعملاء الذين يعانون من صعوبات في القراءة.

أوصاف الجلسة

تقدم الصفحات من ٩٢ وحتى ١٦٥ التوجيه المنظم للمرشد من أجل تنظيم وإجراء

جلسات مجموعة الوقاية من الانتكاس. ويقدم الشكل ٥-١ لمحة عامة عن جلسات الوقاية من الانتكاس.

بعد عرض ٣٢ جلسة للوقاية من الانتكاس هناك وصفا لثلاث جلسات اختيارية يمكن استخدامها كجلسات بديلة كلما رأى المرشد أن ذلك مناسبا. على سبيل المثال، تتناول الجلسة الاختيارية (ب) الصعوبات التي قد تواجه العملاء فيما يخص العطلات رئيسية، مثل عيد الميلاد أو الرابع من. وقد يرغب المرشد في أن يستبدل هذه الجلسة بإحدى الجلسات المنتظمة (٣٢) إذا كان هناك عطلة تقترب. ونجد أن النشرات المشار إليها في كل أوصاف جلسات الوقاية من الانتكاس يتم تقديمها بعد أوصاف الجلسة من اجل استخدام المرشد ويتم تكرارها في كتيب العميل.

الشكل ٥-١ نظرة عامة على جلسات الوقاية من الانتكاس

رقم الجلسة	الموضوع	المحتوى	الصفحات
1	الكحول	يتعلم العملاء كيف أن الكحول يمكن أن يهدد التعافي. كما يناقش ويخطط العملاء للمواقف التي يكونوا فيها عرضة للشرب.	91- 92
2	الشعور بالملل	يتعلم العملاء أن الشعور بالملل في التعافي هو أمر متوقع وسوف يتضاءل مع مرور الوقت. كما يناقش الأنشطة التي تساعد في تخفيف الشعور بالملل.	93 - 94
3	تجنب الانجراف نحو الانتكاس	يعرف العملاء المزيد عن الاتجاه نحو الانتكاس ويناقشوا الأمور التي تثبت تعافيهم.	95 - 96
4	العمل والتعافي	يتعلم العملاء كيف أن حياتهم في العمل تؤثر على تعافيهم ويقوموا باستكشاف طرق لتحقيق التوازن بين العمل والتعافي.	97 - 98
5	الشعور بالذنب والخزي	يتعلم العملاء كيفية التمييز بين الشعور بالذنب والخزي ومناقشة أساليب التعامل مع كل منهما.	99 - 100
6	البقاء مشغولاً	يتعلم العملاء أن الوقت الضائع يمكن أن يكون محفزا ويقوموا بمناقشة كيف أن عمل جدول زمني للأنشطة يمكن أن يساعدهم على تجنب الانتكاس.	101 - 102
7	الدافع للتعافي	يتعلم العملاء أن نفس الدافع الذي أتى بهم إلى العلاج قد لا يدعمهم للاستمرار. كما يناقش العملاء دوافع واستراتيجيات جديدة للبقاء ممتنعين عن التعاطي.	103 - 104
8	المصداقية	يتعلم العملاء أنه على الرغم من أن المصداقية ليست دائما سهلة، فإنها تعتبر جزء لا يتجزأ من التعافي الناجح. كما يناقش العملاء النتائج والفوائد لقول الحقيقة دائما.	105 - 106
9	الامتناع الكامل	يتعلم العملاء أن تعاطي المخدرات من أي نوع سوف تلقي بظلالها على اتخاذ القرار الخاص بهم وسوف تعرض التعافي للخطر. كما يناقش العملاء التغييرات التي يجب أن يقوموا بها للتخلص من تعاطي المخدرات جميعها.	107 - 108

الشكل ٥-١ نظرة عامة على جلسات الوقاية من الانتكاس

رقم الجلسة	الموضوع	المحتوى	الصفحات
10	الجنس والتعافي	يتعلم العملاء أن الممارسة المندفعة للجنس يمكن أن تكون شكلا من أشكال الاعتماد ويمكن أن تؤدي إلى الانتكاس. ويقوم العملاء بمناقشة الوسائل التي تجعل العلاقات المستقرة يمكن أن تسهم في التعافي.	109 - 110
11	توقع الانتكاس والوقاية منه	يتعلم العملاء أن يقوموا بادراك العلامات التحذيرية للانتكاس واستكشاف الاستراتيجيات لتجنبه.	111 - 112
12	الثقة	يتعلم العملاء ضرورة استعادة الثقة المفقودة ومناقشة طرق التعامل مع كونهم موضع شك من حيث الاستمرار في تعاطي المخدرات.	113 - 114
13	كن ذكياً، وليس قوياً	يتعلم العملاء أن التعافي ليس اختبارا للإرادة ولكنه اختبار للالتزام والتخطيط الذكي. عملاء كما يقوم العملاء بمناقشة مدى فعالية نهجهم في التعافي.	115- 116
14	تعريف الروحانية	يستكشف العملاء الفرق بين الروحانية والدين ومناقشة الطرق التي يمكن أن تدعم بها المعتقدات الروحية التعافي.	117 - 118
15	إدارة الحياة وإدارة الأموال	يحدد العملاء جوانب حياتهم التي تم إهمالها واستكشاف الطرق التي يمكن بها إدارة حياتهم بشكل مسؤول.	119- 120
16	تبرير الانتكاس 1	يتعلم العملاء المزيد عن مبرر الانتكاس. كما يقوم العملاء بمناقشة المبررات التي هم عرضة لها ويقومون بضع الخطط لمواجهتها.	121 - 122
17	الاهتمام بنفسك	يتعلم العملاء أهمية احترام الذات بالنسبة للتعافي ويقومون باستكشاف جوانب حياتهم التي تتطلب التغيير.	123- 124
18	المحفزات الانفعالية	يتعلم العملاء أن الانفعالات يمكن أن تكون بمثابة محفزات ويقومون بمناقشة الأدوات التي من شأنها مساعدتهم على تجنب الانفعالات الخطيرة.	125- 126

الشكل ٥-١ نظرة عامة على جلسات الوقاية من الانتكاس

رقم الجلسة	الموضوع	المحتوى	الصفحات
19	المرض	يتعلم العملاء أن إصابتهم بالمرض يمكن أن تكون هي المحفز ويقومون بمناقشة طرق تهدف إلى إبقاء تعافيهم على المسار الصحيح عندما يكونوا مرضى.	127 - 128
20	التعرف على التوتر	يعرف العملاء التهديد الذي يشكله التوتر على التعافي ويقومون بمناقشة ا كيفية تحديد والتعامل مع المواقف العصيبة.	129 - 130
21	تبرير الانتكاس 2	يتعلم العملاء أن الاقتراب من الانتكاس (على سبيل المثال، لاختبار قوة تعافيهم) هو أمر خطير. ويقوم العملاء باستكشاف استراتيجيات لمقاومة مبررات الانتكاس.	131 - 132
22	الحد من التوتر	يتم تذكير العملاء أن التوتر يمكن أن يعرض تعافيهم للخطر ن كما يقوموا بمناقشة استراتيجيات للحد من التوتر.	133 - 134
23	التحكم في الغضب	يتعلم العملاء أن الغضب يمكن أن يكون المحفز. كما يقوموا بمناقشة طرق لإدراك ومعالجة تراكم الغضب.	135 - 136
24	القبول	يتعلم العملاء أن قبول اضطراب تعاطي المخدرات الخاص بهم ليس علامة ضعف. كما يقوموا باستكشاف نقاط القوة التي يجب الاعتماد عليها.	137 - 138
25	تكوين صداقات جديدة	يتعلم العملاء أن الأصدقاء المتعين يمكن أن يقوموا بتدعيم تعافيهم. كما يقوموا بمناقشة الأشخاص الذين يمكن أن يكونوا بمثابة الأصدقاء الداعمين وكيفية مقابلتهم.	139- 140
26	إصلاح العلاقات	يتعلم العملاء أهمية تقديم التعويضات، كما يقوموا بمناقشة كيفية مخاطبة الأشخاص الذين يرفضون أن يسامحوهم.	141- 142
27	دعاء الصفاء	يتعلم العملاء كيفية التمييز بين الأشياء التي يمكن تغييرها وتلك التي لا يمكن تغييرها. كما يقوم العملاء بمناقشة أمور حياتهم التي سوف يقومون بتغييرها.	143 - 144

الشكل ٥-١ نظرة عامة على جلسات الوقاية من الانتكاس

رقم الجلسة	الموضوع	المحتوى	الصفحات
28	السلوكيات القهرية	يتعلم العملاء ما هي السلوكيات القهرية وكيف يمكن أن تعرض التعافي للخطر. كما يقوموا بمناقشة طرق إدراك والتخلص من السلوكيات القهرية.	145 - 146
29	مواجهة المشاعر والاكتئاب	يتعلم العملاء أن يدركوا استجاباتهم الانفعالية، وخاصة علامات الاكتئاب. كما يقوم العملاء باستكشاف استراتيجيات لمواجهة الاكتئاب.	147 - 148
30	برامج الإثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة	يتعلم العملاء كيف أن برامج الاثنى عشر خطوة والمساعدة المتبادلة تدعم التعافي. كما يقوم العملاء باستكشاف مجموعة متنوعة من برامج الاثنى عشر خطوة والمساعدة المتبادلة المتاحة.	149 - 150
31	التطلع للمستقبل وإدارة وقت الفراغ	يتعلم العملاء أن الشعور بالملل يمكن أن يكون محفزا للانتكاس. كما يقوموا بمناقشة طرق لكسر رتابة التعافي.	151- 152
32	اليوم قبل غد	يتعلم العملاء تجنب الشعور بأنهم مثقلين بأعباء الماضين، كما يقوموا باستكشاف استراتيجيات للتركيز على الحاضر.	153- 154
الجلسة الاختيارية (أ)	استعراض حالة العميل	يتعلم العملاء أن إنشاء نمط منتظم للمراجعة الذاتية سوف يساعد في دعم التعافي. كما يقوموا بمناقشة المجالات التي تحتاج إلى تحسين.	156- 157
الجلسة الاختيارية (ب)	العطلات والتعافي	يتعلم العملاء أن العطلات تشكل مخاطر على التعافي، كما يقوموا بمناقشة طرق التخفيف من التوتر الإضافي الذي يأتي مع العطلات.	158- 159
الجلسة الاختيارية (ج)	الأنشطة الترفيهية	يتعلم العملاء كيف أن الهوايات والأنشطة الجديدة يمكن أن تساعد في دعم التعافي. كما يقوموا بمناقشة الهوايات القديمة التي يرغبون في اختيارها مرة أخرى أو الأنشطة الجديدة التي يرغبون في تجريبها.	160- 161

الجلسة الأولى: الكحول

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أن الكحول هو عبارة عن مادة تعاطيها يمكن أن يعرض التعافي للخطر.
- مساعدة العملاء في التعرف على الحالات التي يكونوا فيها أكثر عرضة للشرب.
- مساعدة العملاء في التخطيط لتلك المواقف حتى يتمكنوا من البقاء ممتنعين.

النشـــرة

- الوقاية من الانتكاس ١ــــــ الكحول

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم آثار الكحول على المخ

لأن الكحول يؤثر على الجزء العقلاني والمنطقي من المخ، لذلك فالأشخاص الذين يشربونهم مرضى يتم تجهيزهم بشكل خاص لتقييم مضار الشرب وفوائد الإقلاع عنه. كما أن الشرب يقلل أيضا من الأمور المحظورة على الأشخاص ويجعلهم يشعرون بقدر أقل من الوعي الذاتي، وأنهم اجتماعيين أكثر، وأن لديهم قدرة جنسية أكثر. وسيضطر بعض العملاء لمواجهة حقيقة أنهم استخدموا الكحول لجعل أنفسهم يشعرون بالراحة في المواقف الاجتماعية. قد يضطر بعض العملاء لمواجهة حقيقة أن العملية الجنسية ترتبط بالكحول بالنسبة لهم. كما أن العملاء الذين اعتادوا على استهلاك الكحول في المواقف الاجتماعية أو الجنسية قد يجدوا ولو فترة من الوقت أن هذه الأنشطة غير مريحة بدون كحول.

٢- الحذر من المحفزات الخارجية والداخلية للشرب

إن استهلاك الكحول هو جزء مهم وواسع الانتشار في ثقافة الولايات المتحدة. ونجد أن العملاء الذين يحاولون التوقف عن تعاطي الكحول يواجهون صراعا صعبا. كما أن العملاء يصابوا بوابل من المحفزات الخارجية؛ ومن المفترض أن يكون استهلاك الكحول هو القاعدة، وخصوصا في المناسبات والاحتفالات الاجتماعية. فمن الصعب بالنسبة للعملاء أن يعيشوا يوما عاديا بدون المرور بالعديد من الأشياء الثقافية والشخصية التي تذكرهم بالكحول. فالإعلانات، والأفلام، والتلفزيون تبين ربط الشرب مع كون الشخص سعيدا ومحبوبا وناجحا. كما أن العملاء يواجهون الزملاء

والأصدقاء، وأفراد الأسرة الذين كانوا يشربون معهم ويمرون بالحانات أو محلات بيع الخمور التي كانوا يترددون عليها.

كما أن المحفزات الداخلية يطلق أيضا تثير المشاكل للعملاء. فنجد أن الاكتئاب، والقلق، والشعور بالوحدة كلها من سمات التعافي. كما أن هذه الحالات الانفعالية هي أيضا محفزات للشرب بالنسبة لكثير من الناس. وعندما يواجه العملاء الآثار الانفعالية للإقلاع عن المواد المخدرة الأخرى، فغنهم يشعرون بأن لديهم المبرر للتحول للكحول إلى بهدف "تخفيف" حالتهم النفسية. كما انه من الصعب بالنسبة للعملاء أن يدركوا أن الكحول قد يكون مسؤولا عن اكتئابهم أو المشاكل الانفعالية الأخرى.

٣- الإعداد للمواقف التي يكون فيها كحول

غالبا ما يصاحب الشرب بعض الأنشطة مثل: النبيذ مع العشاء، والبيرة في المباراة، والشراب بعد العمل. كما أن الكحول أيضا هو جزء لا يتجزأ من الاحتفالات مثل حفلات الاستقبال وحفلات الزفاف. وبالنسبة لبعض العملاء، يبدو الكحول أنه جزءا لا ينفصل عن هذه الأنشطة، فهم لا يستطيعون تصور الاستمتاع بأنشطة معينة بدون الشرب. فعدم الشرب قد يعني أن العملاء يشعرون بأنهم بعيدون عن المتعة، وأقل بهجة. فمن المهم للعملاء معرفة أنهم سيكون لديهم هذه المشاعر وأن يقوموا بالاستعداد لها. وينبغي تشجيع العملاء على التفكير في طرق الاحتفال التي لا يكون فيها الكحول. وإذا كانوا يعرف العملاء أنهم عندما يكون حولهم الأشخاص الآخرين الذين يشربون وأن ذلك يجعلهم يشعرون بأنهم مستبعدون، فينبغي عليهم ء تجنب مثل هذه المواقف حتى يسير تعافيهم بشكل جيد.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة (الوقاية من الانتكاس ١ـــــ الكحول) .
- اطلب من العملاء الذين قد تناولوا بالفعل المادة أن يتذكروا مناقشة المحفزات من مهارات التعافي المبكر (الجلستين الثانية والثالثة) ومشاركة ما تعلموه عن المحفزات الخارجية والداخلية مع المجموعة. ويمكن للقائد المساعد المتعافي أن يشارك تجاربه بشأن المحفزات.

- اطلب من العملاء مناقشة ما هي الأشخاص والأماكن والمواقف والحالات الذهنية والانفعالية التي تعمل بمثابة محفزات بالنسبة لهم.
- قم بعمل استطلاع عن نجاح العملاء في إيقاف الشرب. كم عدد المرات التي حاولوا فيها؟ وكم عدد المرات التي نجحوا فيها؟
- اطلب من العملاء أن يتذكروا المرة التي رأوا فيها أن حكم شخص آخر قد تأثر بالشرب.
- ماذا أخبرهم ذلك بشأن قدرتهم على اتخاذ قرارات ذكية بشأن التعافي بينما لا يزالوا يشربون؟
- قم بتشجيع العملاء لمناقشة الطرق التي جعلتهم يصبحون معتمدين على الكحول في المواقف الاجتماعية. (ملحوظة: على الرغم من أنه من المهم للعملاء مناقشة تجاربهم، فيجب أن يضمن المرشد أن العملاء لا يتحولون إلى أوصاف مفصلة لتعاطي المخدرات والتي يمكن أن تعمل بمثابة محفزات).
- اسأل العملاء عن كيفيه إعداد أنفسهم للمواقف التي كانوا يتعاطون فيها الكحول سابقا.
- قم بتشجيع العملاء على التفكير في المواقف لتجنبها إذا أرادوا أن يبقوا ممتنعين.
- أسأل العملاء عن التغييرات التي يمكن أن يفعلوها في احتفالاتهم مع العائلة والأصدقاء لكي يبقوا ممتنعين.

يجب على المرشد أن يقوم بإنهاء هذا الجزء من جلسة المجموعة بطمأنة العملاء أن كل شخص توقف عن الشرب يجب أن ينتهي إلى نفس الصعوبات. فكلما كان العملاء ممتنعين لفترة أطول، كلما كان من الأسهل بالنسبة لهم إدارة هذه المواقف الصعبة.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

على الرغم من أنه من المهم للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث عما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

الواجب المنزلي

للتحضير للامتناع، قم بتوجيه العملاء لاستخدام سجلهم الشخصي أو الصفحتين ٦ و ٧ من رفيق علاج العميل لتدعيم خططهم. واطلب من العملاء كتابة المواقف التي تشكل أكبر تهديد لتزانهم، وأن يذكروا بالتفصيل ثلاثة بدائل لمساعدتهم على تجنب الشرب وذلك بالنسبة لكل موقف من المواقف.

الجلسة الثانية: الشعور بالملل

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أن الملل يشكل خطرا على تعافيهم.
- مساعدة العملاء على فهم أن الوضع سيتحسن مع مرور الوقت.
- مساعدة العملاء على تحديد الأنشطة والأساليب التي من شأنها مساعدتهم خلال شعورهم بالملل.

النشـرة

- الوقاية من الانتكاس ٢ ـــ الشعور بالملل

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم الخطر الذي يشكله الشعور بالملل

إن الملل هو مقدمة للانتكاس. فبالنسبة للعديد من العملاء، يعتبر الملل محفزاً: عندما يشعرون بالملل، قد يتعاطون. وإذا لم يتخذ العملاء بعض الإجراءات، فإن الملل وخطر الانتكاس التي يلازمه لن يتركهم. ولكي يكون لديهم تعافي ناجح، يجب أن يستمر العملاء في إحراز التقدم. فالبقاء ساكنين يمكن أن يعني التراجع. لذا يحتاج العملاء إلى اتخاذ إجراءات لمكافحة القصور الذاتي الذي يشكله الملل.

٢- فهم أسباب الشعور بالملل

إن بعض الملل الذي يشعر به العملاء يمكن أن يرجع إلى التحول من نمط حياه يعتمد على تعاطي المخدرات إلى نمط حياه خالي من المخدرات. فعندما مقارنة الارتفاعات والانخفاضات الانفعالية لتعاطي المخدرات، يمكن أن تبدو حياة المتنعين مملة. حيث أن سكون المخ يتكيف مع عدم وجود المخدرات. وبينما يشفي المخ، قد يشعر العملاء بالفتور أو الملل. ونجد أن الفترة من ٢ إلى ٤ أشهر في التعافي (التي تعرف باسم الجدار) غالباً ما تتسم بالرتابة والملل العاطفي. وأخيرا، نلاحظ أن النظام الذي يجب على العملاء أن يفرضوه لكي يكون لديهم تعافي ناجح قد لا يقدم لهم المكافآت الانفعالية قصيرة الأجل لمط الحياة التي يعتمد على تعاطي المخدرات. ومن المهم للعملاء معرفة أنه مثلما يتكيف جسمهم وعقلهم مع التعافي، سوف يصبح الملل أقل من كونه مشكلة.

٣- مواجهة الشعور بالملل

هناك طرق عديدة يمكن للعملاء بها الحد من مشاعر الملل. فالمهارات التي يتعلمها العملاء في مجموعة مهارات التعافي المبكر يمكن أن يتم وضعها للاستخدام. على سبيل المثال، عمل جدول زمني لكل ساعة من كل يوم يساعد العملاء في تحديد أقسام الوقت غير المخطط لها يتم استخدامها لاستكشاف الأنشطة المثيرة للاهتمام.

كما أن بدء هوايات جديدة أو اختيار اهتمامات تم التخلي عنها عندما كان العملاء يتعاطون هو وسيلة جيدة للتخلص من الشعور الملل. ونجد أن بعض العملاء يقومون بعمل جدول زمني لشيء يمكنهم التطلع إليه مثل: عطلة نهاية أسبوع طويلة، أو زيارة مع الأسرة، أو حفل موسيقي، أو فيلم. وقد يساعد العملاء على مناقشة مشاعر الملل الخاصة بهم مع أحد الزوجين، أو أحد الأحباب، أو صديق مؤتمن. حيث أن بدء صداقات جديدة مع أشخاص خالين من المخدرات تم مقابلتهم خلال اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة يمكن أن يساعد أيضا في تخفيف شعور العملاء بالملل. (يجب على المرشد تذكير العملاء أن الارتباطات الشخصية الشديدة مثل العلاقات الرومانسية أو الجنسية بين أعضاء المجموعة لا يتم تشجيعها).

ونجد أن خطر الشعور بالملل أثناء التعافي هو أنه يشجع العملاء على التورط في التعاطي. قبل أن يعرفوا ذلك، يمكن أن ينجرف العملاء من الامتناع إلى الانتكاس.

وأهم شيء يمكن للعملاء عمله هو القيام بدور فعال في تعافيهم. فالمشاركة في نوع ما من هذه العملية والعمل من أجل تحقيق الهدف (مثل القيام بممارسة هواية ما، أو التخطيط لقضاء إجازة، أو البدء في صداقة) يساعد العملاء أيضا على التقدم نحو أهداف تعافيهم.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٢ ـــ الشعور بالملل.
- اسأل العملاء عما إذا كان لديهم مشكلة مع الملل. ومتى لاحظوا ذلك لأول مرة؟
- اسأل عن الإجراءات التي اتخذها العملاء لمواجهة الشعور بالملل.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك تجربته مع الشعور بالملل.

- اطلب من العملاء إدراج الأنشطة الجديدة التي قاموا بممارستها أو قد يجربوها لكي تساعدهم خلال التعافي. كيف أثرت هذه الأنشطة أو ستؤثر على تعافيهم؟
- قم بعمل مسح للعملاء لمعرفة عدد الذين يقومون بعمل جدول زمني للأنشطة. واطلب منهم مشاركة كيف أن عمل جدول زمني قد ساعدهم.
- أسأل العملاء عن أنواع الأنشطة التي يمكن أن يخططوا لها ويتوقعوا أن تساعدهم على مواجهة الشعور بالملل.
- قم بتذكير العملاء أنه على الرغم من التنظيم مهم للتعافي، فأحيانا ينشأ الشعور بالملل من العمل الروتيني الأكثر من اللازم. فالأشخاص الملتزمون بروتين ممل يمكن أن يتجهوا نحو الانتكاس. حيث أن الشعور بالملل يمكن أن يشير إلى أن العملاء لا يقومون بتحدي أنفسهم بما فيه الكفاية في حياتهم اليومية. لذا عليك بتشجيع العملاء على تجربة أشياء جديدة من شأنها أن تعزز من نموهم الشخصي ومن تعافيهم.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك مع العملاء الأنشطة والأساليب التي ساعدته على التخلص من الشعور بالملل.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل..

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يحتفظون بسجل لحالاتهم الانفعالية، والبقاء يقظين لعلامات الشعور بالملل.

الجلسة الثالثة: تجنب الانجراف نحو الانتكاس

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم عملية الاتجاه نحو الانتكاس.
- مساعدة العملاء على تحديد الأشياء في حياتهم التي تعمل على تثبيت تعافيهم.
- مساعدة العملاء على تحديد الأشياء التي يجب تجنبها لأنها تهدد بجعل العملاء يتجهون إلى الانتكاس.

النشـــرات

- الوقاية من الانتكاس ٣(أ) ــــ تجنب الانجراف نحو الانتكاس
- الوقاية من الانتكاس ٣(أ) ــــ جدول خطوط ارتكاز التعافي

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم كيف يمكن أن يؤدي الانجراف نحو الانتكاس إلى الانتكاس

في جلسة المجموعة الخاصة بالشعور بالملل (الجلسة الثانية للوقاية من الانتكاس)، تعلم العملاء أن الشعور بالملل يمكن أن يكون إشارة إلى أنهم لا يأخذون دورا فعالاً في تعافيهم، وأنهم فقط يسيرون مع التيار. والانجراف نحو الانتكاس هو العملية التي من خلالها ينزلق الأشخاص من الامتناع إلى الانتكاس بدون حتى إدراك ما يحدث. والمقارنة المفيدة هي بالبحارة الذين يقومون بإرساء قارب قبل الذهاب إلى النوم أسفل السطح. فإذا لم يتم إعداد المرساة بشكل صحيح، سينجرف القارب بعيدا أثناء الليل؛ وسيستيقظ البحارة ليجدوا أنهم في مياه غريبة، بعيدا عن مرساهم الآمن.

وعلى الرغم من أن الانتكاس قد يبدو وكأنه حدث مفاجئ ــــ وهو توقف غير متوقع للتعافي ــــ غالباً ما يكون نتيجة الابتعاد التدريجي عن الامتناع الذي يمكن للعملاء البارعين جداً تفسيره بعيدا عن ذلك أو إنكار المسؤولية عنه. ونادرا ما يحدث الانتكاس بدون علامات تحذيرية. ويحتاج العملاء للبقاء حذرين من علامات الانتكاس. (في الجلسة السابعة لمهارات التعافي المبكر، تم الإشارة لهذه التحذيرات المبكر للانتكاس على أنها سلوكيات إدمانية).

٢- فهم أهمية خطوط الارتكاز

إن الأشخاص الذين ينجحون في التعافي يجدون سبل للبقاء ممتنعين. فمواصلة

أنشطة معينة أو تجنب أشخاص ومواقف محددة تصبح ضرورية للحفاظ على التعافي. كما أن تحديد سلوكيات دعم التعافي هذه ومراجعتها للتأكد من أنها في مكانها الصحيح هو أيضاً شيء ضروري للحفاظ على الامتناع. وتعتبر سلوكيات دعم التعافي هذه هي "خطوط الارتكاز" للأشخاص في التعافي. فهي تبقي العملاء ثابتين في التعافي وتحذرهم من العلامات الأولى للانجراف نحو الانتكاس. ونجد أن العملاء بحاجة إلى دراسة عملية تعافيهم وتحديد خطوط الارتكاز الخاصة بهم. والقيام بذلك يسمح لهم بإدراج ورصد الأشياء التي تثبت تعافيهم.

٣- رصد خطوط الارتكاز

لكي يقوم العملاء برصد خطوط الارتكاز الخاصة بهم، فهم بحاجة لتحديدها وإعداد قائمة بها بشكل محدد بقدر الإمكان. فمجرد إدراج "تدريب" ليس مفيداً للعميل مثل إدراج "ركوب دراجة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل، ٤ مرات في الأسبوع". وبالمثل، إدراج أحد الأصدقاء كخط ارتكاز ليست مفيداً مثل كتابة "التحدث عبر الهاتف مع لويزا مرة واحدة في الأسبوع". ولذا يجب على العملاء تجنب الاتجاهات أو الأشياء التي ليست قابلة للقياس الكمي على أنها خطوط ارتكاز. وعلى الرغم من أن الشعور بالتفاؤل قد يساعد العملاء في البقاء ممتنعين، فإنه ليس من السهل رصد هذا الشعور. فالهدف هو جعل العملاء يقومون بعمل قائمة بالأنشطة أو السلوكيات الذي يمكنهم ملاحظة وجودها أو عدم وجودها. كما أن القوائم التفصيلية الملموسة تعطي العملاء مؤشرات أفضل عما إذا كانت خطوط ارتكازهم آمنة.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لقراءة نشرة الوقاية من التعافي ٣ (تجنب الانجراف نحو الانتكاس) استكمال نشرة الوقاية من الانتكاس ٣(ب) "جدول خطوط ارتكاز التعافي" قبل بدء المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من التعافي ٣ (أ) ـــ تجنب الانجراف نحو الانتكاس. وقم بتناول أي جوانب للموضوع لم يتم مناقشتها في الجزء التعليمي من الجلسة.
- قم باستعراض نشرة الوقاية من التعافي ٣ (ب) ـــ جدول خطوط ارتكاز التعافي. وقم بإعطاء العملاء من ٥ إلى ١٠ دقائق لاستكمال هذا الجدول.

- اطلب من العملاء مشاركة الأنشطة والسلوكيات والأشخاص التي قاموا بتحديدها على أنها خطوط ارتكاز.
- اجعل العملاء يشرحون كيف أن أحد خطوط الارتكاز تساعد في بقائهم ممتنعين وآمنين في التعافي .
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك تجربته مع خطوط الارتكاز. وهل بقت هي نفسها بمرور الوقت؟ أو هل أضاف القائد المساعد المتعافي خطوط ارتكاز جديدة مع تقدم التعافي؟
- اطلب من العملاء مشاركة في الأنشطة والسلوكيات والأشخاص التي يجب تجنبها إذا كان يجب أن يظل تعافيهم ثابتاً.
- اسأل العملاء عن عدد المرات التي سيقومون فيها بفحص خطوط الارتكاز الخاصة بهم. ومن المستحسن أن يقوموا بفحصها على الأقل أسبوعيا.
- قم باستعراض الخطوات التي يمكن أن يتخذها العملاء إذا أدركوا أن أكثر من اثنين من خطوط الارتكاز الخاصة بهم مفقودة وهم ينجرفون نحو الانتكاس.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل. .

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

قم بتوجيه العملاء بأن يفحصوا خطوط الارتكاز الخاصة بهم مرة واحدة قبل الجلسة التالية للوقاية من الانتكاس.

الجلسة الرابعة: العمل والتعافي

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم مدى تأثير حياتهم العملية على تعافيهم.
- مساعدة العملاء على دراسة الحلول الممكنة للمشكلات التي يسببها العمل على تعافيهم.

النشـرة

- نشرة الوقاية من الانتكاس ٤ ــــ العمل والتعافي

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم التعارض بين العمل والتعافي

يحتاج التعافي إلى التزام كامل من العملاء، ولكن بعض الأشخاص يمكنهم أن يتجاهلوا أعمالهم أو التوقف عن اقتناص فرص العمل والتركيز فقط على تعافيهم. ونتيجة لذلك، يواجه العديد من العملاء التعارض بين قضايا العمل والتعافي. وقد تكون من الصعب حل بعض هذه التناقضات، ومن المهم أن نعترف بالتناقضات الموجودة والعمل على التوصل إلى حلول لها.

٢- إيجاد التوازن بين العمل والتعافي

على الرغم من أن مواقف العمل الأربعة في نشرة الوقاية من الانتكاس ٤ (العمل والتعافي) تكون مختلفة جدا، فيمكن لبعض المبادئ العامة مساعدة العملاء على مواجهتها. ولأن العلاج يجب أن يتواجد مع العمل، فقد يضطر العملاء أن يجدوا وسائل لتقليل التزامات العمل الخاصة بهم من أجل إدراج جميع الأنشطة ومطالب التعافي. وقد يتطلب هذا التوازن من الموظفين أن يطلبوا تعديل الجداول الزمنية لعملهم.

ونجد أن العملاء الذين يعملون في وظائف ساهمت في مشكلة تعاطيهم للمخدرات (على سبيل المثال، حيث يوجد أشخاص آخرين يتعاطون المخدرات حيث يتم الدفع للعميل نقدا) يواجهون معضلة. وقد يشعر العملاء أنه من الأفضل أن ترك مثل هذه الوظيفة، ولكن التغير الكبير أو الانقلاب من غير المستحسن في الستة أشهر الأولى لسنة التعافي.

وقد يبدو من الأفضل عدم العمل إذا كان العمل يشكل مخاطر الانتكاس. ومع

ذلك، فبدون تنظيم العمل والدخل منه، قد يجد العملاء صعوبات في الالتزام بالتعافي.

على الرغم من أن التعافي يكون غير مدفوع الأجر، فهو عمل بالمعنى الحقيقي. وقد يكون التعافي أكثر أهمية لسعادة ونجاح العملاء من عملهم المدفوع الأجر. ولذلك يجب تشجيع العملاء على تخصيص الكثير من الوقت والجهد بقدر الإمكان من أجل تعافيهم.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لقراءة النشرة قبل بدء المناقشة. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. ويجب أن يشجع المرشد العملاء على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٤ ـــــ العمل والتعافي.
- اطلب من العملاء مشاركة أي من مواقف العمل يناسبهم بشكل أفضل. وهل هناك مواقف أخرى غير مدرجة في الورقة التي يتم تطبيقها؟
- اسأل عن التسويات والتغييرات التي قام بها العملاء لإيجاد الوقت للتعافي.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك تجربته في إيجاد توازن بين بين العمل والتعافي. وهل تحقيق هذا التوازن أصبح أسهل مع تقدم التعافي؟
- قم بالسماح للعملاء بمناقشة إيجابيات وسلبيات ترك الوظيفة التي تعرقل التعافي.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا قد عملوا مع رؤسائهم أو برنامج مساعدة موظفي الشركة لجعل الالتزام بأنشطة العلاج أسهل.
- اسأل عما إذا كان هناك عملاء في المجموعة اختاروا العلاج المكثف في العيادات الخارجية على العلاج الداخلي بسبب متطلبات وظائفهم.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل. .

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اطلب من العملاء دراسة التزامهم بالتعافي والتوصل إلى استراتيجيتين جديدتين لتحقيق التوازن بين العمل والتعافي بشكل فعال.

الجلسة الخامسة: الشعور بالذنب والخزي

ملحوظة: لا يجب أن يتم استخدام هذا الموضوع عندما يكون هناك عميل يحضر جلسته الأولى لمجموعة الوقاية من الانتكاس. وإذا كان هناك عميلاً جديداً على المجموعة، يجب على المرشد اختيار موضوعاً مختلفاً للجلسة حتى يتم تقديم العضو الجديد إلى المجموعة مع موضوع أقل صعوبة.

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم الفرق بين الشعور بالذنب والخزي.
- مساعدة العملاء على تعلم استراتيجيات التعامل مع الشعور بالذنب والخزي.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ٥ ـــــ الشعور بالذنب والخزي

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- تمييز الشعور بالذنب عن الشعور بالخزي

يشير الشعور بالذنب إلى الإحساس السيء بشأن أشياء قام بها الشخص أو فشل في القيام بها. على سبيل المثال، قد يشعر المرء بالذنب لخداع الزوج أو لعدم الحفاظ على وعود لطفل. أما الشعور بالخزي يتجاوز الاستجابة لفعل أو سلوك محدد. فهو يعني الشعور السيء بشأن من هو الشخص، أي الاعتقاد بأن الشخص معيب أو حقير.

ونجد أن الشعور بالذنب والخزي غالبا ما يكونا جزءا من استجابات الأشخاص لتعاطي المخدرات. ولكن من المهم بالنسبة للعملاء أن يقوموا بالتمييز بين الاثنين. ويمكن أن يكون الشعور بالذنب رد فعل مفيد في التعافي، حيث يعطي مؤشراً للعملاء بأنهم قاموا بشيء يسير ضد نظام القيم الخاص بهم. كما أن الشعور بالذنب يمكن أن يحفز العملاء على طلب العفو والقيام بتعويضات مقابل الألم والمتاعب التي سببوها للآخرين. ومع ذلك، إذا كان العملاء مقتنعون بأنهم أشخاص سيئون، فقد يشعرون بأنهم لا يستحقون التعافي ويشعرون بأن لديهم تصريح لتعاطي المخدرات. ونجد أن الشعور بالخزي يمكن أن يكون عائقا أمام الامتناع عن التعاطي.

٢- مواجهة مشاعر الذنب والخزي

يمكن لكل من الشعور بالذنب والخزي أن يضعف التقدير الذاتي للعميل وثقته بنفسه.

حيث أن التركيز على المشاعر السلبية يمكن أن يجعل العملاء يتحولون إلى تعاطي المخدرات لتغيير مزاجهم أو للهروب. ويجب تذكير العملاء أن تعاطيهم للمخدرات غير مرتبط بكونهم سيئين أو ضعفاء. ولكي يبقوا ممتنعين، نجد أن العملاء بحاجة إلى أن يكونوا أذكياء وجادين في عملهم، حيث أن فهم مشاعرهم هو جزء من كونهم أذكياء وجادين في عملهم. فما هي الأشياء التي يشعرون بالذنب تجاهها؟ وما الذي ساهم في شعورهم بالخزي؟ قد يحتاج العملاء وقتاً لإنهاء الشعور بالذنب والخزي. كما أن العملاء بحاجة إلى إعطاء أنفسهم الوقت ليشعروا بالتحسن بشأن أنفسهم وسلوكياتهم. والحديث عن مشاعر الذنب والخزي قد يساعد العملاء أيضا مثلما يساعد القيام بعمل تعويضات.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٥ ـــــ الشعور بالذنب والخزي.
- اطلب من العملاء إدراج الأشياء التي يشعرون بالذنب عند القيام بها والتي يهملون القيام بها.
- قم بتذكير العملاء أن ارتكاب الأخطاء هو شيء عادي، فهم لا يستطيعون تغيير الأشياء التي فعلوها في الماضي. واسألهم عما إذا كانوا قادرين على العفو عن أنفسهم بشأن أخطاء الماضي.
- اجعل العملاء يناقشون الفرق بين تجاوز الشعور بالذنب من خلال العفو عن أنفسهم وإبعاد أنفسهم ببساطة عن الوقوع في المشاكل.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك تجربته في التغلب على الشعور بالذنب. كيف يمكنه عمل توازن بين الحاجة إلى تحمل المسؤولية عن أفعال الماضي والحاجة للعفو عن هذه الأعمال؟
- اجعل العملاء يناقشون كيف أمكنهم التغلب على الشعور بالذنب والخزي. وما هي السلوكيات الإيجابية التي يمكنهم القيام بها في ذلك وتساعدهم في هذه العملية؟

اسأل العملاء من يحضر اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة، وهل تم

مناقشة الشعور بالذنب والخزي في هذه الاجتماعات. واسألهم إلى أي مدى كانت هذه المناقشات مفيدة.

اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يناقش إلى أي مدى ساعدته زمالة المساعدة المتبادلة على مواجهة الشعور بالذنب والخزي.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

قم بتشجيع العملاء على التفكير بشأن الأشخاص الذين يحتاجون طلب العفو منهم. وكيف سيمكنهم الاقتراب من هؤلاء الأشخاص؟ وما الذي يمكنهم القيام به لوضع الأمور في نصابها الصحيح مع الأشخاص الذين قاموا بإيذائهم؟

الجلسة السادسة: البقاء مشغولاً

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أهمية أنشطة عمل الجداول الزمنية.
- مساعدة العملاء على فهم كيف أن الوقت الضائع يمكن أن يكون محفزاً للتعاطي.
- مساعدة العملاء على تعلم وتبادل استراتيجيات عمل جداول زمنية والبقاء مشغولين.

النشـرة

- نشرة الوقاية من الانتكاس ٦ ـــــ البقاء مشغولاً

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم أهمية عمل جداول زمنية والتنظيم بالنسبة للتعافي

سيتم بالفعل إدخال معظم العملاء في هذه الجلسة لممارسة عمل جداول زمنية في مجموعة مهارات التعافي المبكر (الجلسة الأولى لمهارات التعافي المبكر). ومع ذلك، فإن التنظيم الذي يوفره عدم الجداول الزمنية هو مهم جدا بالنسبة للتعافي، ولذا يجب أن يتم استعراض المبدأ هنا. ويتم تذكير العملاء أن الكثير من الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات يقومون بتنظيم أيامهم بشأن الشراء والتعاطي والتعافي من المخدرات. وبدون هذه الأنشطة لتنظيم أوقاتهم، فإن كثير من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب تعاطي المخدرات يشعرون بالفراغ أو الشعور بالضياع. ولذلك نجد أن إيجاد أنشطة وأساليب جديدة لشغل أوقاتهم واستبدال إحساس الضياع هذا هو مكون رئيسي للتعافي بالنسبة للعملاء. ومن المهم للعملاء أن يقوموا بكتابة جداولهم الزمنية. حيث أن الجداول الزمنية التي لا توجد إلا في ذهن الشخص من السهل جداً أن يتم تعديلها أو التخلي عنها. فعندما يقوم العملاء بعمل جداولهم الزمنية، يجب إيلاء اهتمام خاص بعطلات نهاية الأسبوع والأوقات الأخرى التي يشعر فيها العملاء بشكل خاص بأنهم عرضة لتعاطي المخدرات.

٢- فهم كيف يمكن أن يكون وقت الفراغ بمثابة المحفز

لأن التعاطي هو نشاط معتاد بالنسبة للعملاء، فإن عقولهم تنجذب للعودة إلى أفكار التعاطي إذا لم يكن لديهم شيئا يقومون به أو مكانا يذهبون إليه. وبعد ذلك، يبدأ

دورة الفكرة، ثم الرغبة الشديدة وصولاً إلى التعاطي، ويكون العملاء في طريقهم إلى الانتكاس. كما أن كون العميل وحيداً يمكن أن يكون محفزا بالنسبة له. فقبل دخولهم العلاج، نجد أن الكثيرين قد يعزلون أنفسهم عن الأصدقاء والأحباء عندما يتعاطون. ولهذا السبب، فمن المهم ليس فقط أن يقوم العملاء بعمل جدول زمني للأنشطة الخالية من المخدرات ولكن أن تشمل هذه الأنشطة الأشخاص الآخرين الذين يعيشون حياة خالية من المخدرات (على سبيل المثال، الأشخاص الذين يقابلهم العملاء في اجتماعات المساعدة المتبادل) أو الذين يلتزمون بتعافي العملاء (على سبيل المثال، أفراد الأسرة والأصدقاء.

٣- إدراج أنشطة جديدة وأشخاص جدد

يمكن حتى بالنسبة للعملاء الذين يلتزمون بالتعافي أن يتركوا جوانب من نمط الحياة القائم على تعاطي المخدرات. ونجد أن عمل جداول زمنية للأنشطة والبقاء مشغولين هي طرق لجعل العملاء مشاركين في حياتهم الجديدة بدون تعاطي المخدرات. وهناك بعض العملاء يهتمون بما فيه الكفاية من خلال اختيار الهوايات أو الأنشطة القديمة، والبعض الآخر يحتاج إلى الاهتمام المتزايد الذي ينشأ من خلال الأنشطة الجديدة ومعرفة أشخاص جدد. وعلى الرغم من أن تركيز حياتهم يجب أن يكون على التعافي، فيتم تشجيع العملاء على التفكير في التعافي على أنه وقتاً لتجريب شيئا قد قاموا بتأجيله، مثل: العمل التطوعي، ممارسة رياضة جديدة، تعلم العزف على آلة موسيقية.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٦ (البقاء مشغولاً).
- اطلب من العملاء التفكير في كيف يمكن للوقت الشاغر أو العقل غير المشغول أن يكونا بمثابة محفزات.

- اسأل عما إذا قد شعر العملاء بأنهم كانوا يميلون للتعاطي عندما كان لديهم الكثير جداً من وقت الفراغ. وكيف كانت استجابتهم لذلك؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يتبادل استراتيجياته للبقاء مشغولاً من أجل إبقاء التعافي على المسار الصحيح.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا يتعاطون في مجموعات أو يميلون إلى التعاطي بمفردهم. قم بمناقشة مخاطر كون الشخص وحيداً بالنسبة لأولئك الذين يميلون إلى عزل أنفسهم.
- أسأل العملاء عما هي الأنشطة التي ساعدتهم للبقاء مشغولين وممتنعين منذ توقفهم عن التعاطي.
- اطلب تقديم الاقتراحات من العملاء فيما يخص الهوايات أو الأنشطة التي يرغب في تجربتها ويشعرون أنها ستساعدهم على البقاء ممتنعين.
- أسأل العملاء عما إذا كانوا قد كونوا صداقات جديدة من خلال اجتماعات المساعدة المتبادلة. وما هي الأنشطة التي مارسوها خارج الاجتماعات؟

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل..

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

قم بتكليف العملاء بعمل قائمة رغبات للأنشطة التي يرغبون في ممارستها. ويمكن أن تشمل القوائم الأنشطة التي تعلموها من العملاء الآخرين في المجموعة.

الجلسة السابعة: الدافع للتعافي

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أن الدافع الذي أتى بهم للعلاج قد يتغير مع تقدم العلاج.
- مساعدة العملاء على التعرف على الدوافع والاستراتيجيات الجديدة للبقاء ممتنعين.
- مساعدة العملاء على تحديد الفوائد من التعافي.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ٧ ـــ الدافع للتعافي

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم أن أسباب البقاء في العلاج تتطور مع مرور الوقت

يعرف العملاء أن عليهم البقاء صامدين في التعافي. وقد تؤدي هذه المعرفة بالبعض إلى الاعتقاد بأن دوافعهم للبقاء ممتنعين يجب أن تكون دائما هي نفسها. فلا يهم ما الذي يأتي بالعملاء إلى العلاج في المقام الأول. المهم هو ما يحفز العملاء على البقاء ممتنعين كل يوم. ويمكن للمرشد أن يذكر العملاء بأنه على الرغم من أن البقاء ممتنعين هو هدفهم مدى الحياة، فيمكنهم تحقيق ذلك فقط من خلال ساعة بعد ساعة ويوما بعد يوم. وقد يجد العملاء أن أسبابهم للبقاء ممتنعين تتغير مع مرور الوقت. ويمكن لبعض العملاء أن يدركوا هذا لأول مرة نتيجة نشرة الوقاية من الانتكاس ٧ والمناقشة التي أعقبت ذلك.

٢- استخدام استراتيجيات جديدة كدوافع تتطور

يمكن للعملاء أن يدخلوا في العلاج لأنهم خائفون مما سيحدث اذا لم يتوقفوا عن تعاطي المخدرات. وقد يجد العملاء أنهم إذا ركزوا على البقاء ممتنعين، فإن دافعهم الأولي لتعاطي المخدرات والكحول سيتطور إلى رغبة شخصية داخلية للحفاظ على حياتهم الجديدة.

٣- البقاء ممتنعاً فترة طويلة بما يكفي لإدراك فوائد التعافي

عندما كان العملاء ممتنعين لفترة طويلة كافية لإدراك الفوائد التي تنشأ عن الامتناع،

نجد أن الرغبة في رؤية هذه الفوائد المستمرة تصبح دافعاً قويا للعملاء للبقاء في التعافي. فالعملاء قادرون على مواجهة المشكلات مع الأسرة والأصدقاء والعمل التي تنتج عن تعاطي المخدرات. وبدلا من الشعور بالخزي ووجود موقف الدفاع عن الذات الذي يتسم به الكثير من الأشخاص الذين يتعاطوا المخدرات، ويمكن للعملاء الآن أن يفخروا بالامتناع وحياتهم الجديدة.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٧ ـــ الدافع للتعافي.
- اسأل العملاء عما هي الافتراضات التي قاموا بعملها فيما يتعلق بالدوافع المختلفة لبدء العلاج والمدرجة في نشرة الوقاية من الانتكاس ٧ ـــ الدافع للتعافي. وأي الدوافع تبدو هي الأقوى؟
- اطلب من العملاء مناقشة الأسباب التي دفعتهم للعلاج.
- اسأل عما إذا كانت نفس الأشياء التي تحفزهم اليوم هي التي كانت تحفزهم عندما بدأوا العلاج.
- اسأل عما يحفز العملاء على البقاء في العلاج وممتنعين الآن.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة كيف أن دوافعه قد تطورت من بداية العلاج.
- اسأل العملاء عما كانوا يشعرون بأنهم يفقدون الأسباب للبقاء في العلاج.
- اطلب من المجموعة اقتراح أسباب للبقاء ممتنعين وكذلك البقاء في العلاج.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من

المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اطلب من العملاء إضافة قائمة بالدوافع الحالية التي قاموا بعملها خلال هذه الجلسة. وقم بتكليفهم بتحديد ثلاثة أسباب بالنسبة لهم للبقاء في العلاج.

الجلسة الثامنة: المصداقية

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أن الاعتماد على المخدرات والمصداقية هما حالتان غير متوافقتان.
- مساعدة العملاء على الاعتراف بأن المصداقية لن تكون دائماً سهلة.
- مساعدة العملاء على فهم أن المصداقية المستمرة هي جزء لا يتجزأ من التعافي الناجح.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ٨ ـــــ المصداقية

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم أن الاعتماد على المخدرات يستند إلى الوهم، أما التعافي فيستند إلى الحقيقة

إن الاعتماد على المخدرات يمثل هروباً من واقع الحياة، والفرار من المسؤولية، وإنكار العواقب. فالحفاظ على نمط حياة يعتمد على تعاطي المخدرات يحتاج من الأشخاص أن يكذبوا ويختلقوا الأعذار باستمرار. ويمثل الدخول في التعافي الخطوة الأولى نحو الاعتراف بحقيقة الاعتماد على المخدرات. ولكي يكون التعافي ناجحاً، يجب أن يواصل الاستناد إلى الحقيقة. وهذا لا يعني فقط أن يعترف العملاء بأن لديهم مشكلة تعاطي المخدرات ولكن أيضا أنهم يلتزمون بالتصرف بصدق مع الأشخاص الذين هم في حياتهم.

٢- فهم الصعوبات التي تسببها المصداقية

غالبا ما يكون من الصعب بالنسبة للعملاء أن يكونوا صادقين مع أنفسهم بشأن تعاطيهم المخدرات. فعند أخذهم الخطوة لدخول العلاج ويكونوا صادقين مع أنفسهم، فإنهم يواجهون الآن مهمة أكثر صعوبة ليكونوا صادقين مع من حولهم. وكون الشخص صادقاً مع أصدقائه ومحبيه يمكن أن يكون شيء مؤلم. ويخاطر العملاء بالابتعاد عن الأصدقاء وإبعاد أفراد الأسرة عندما يعطون سرداً صادقاً لتصرفاتهم عندما يتعاطون. وقد يشعر العملاء بالإحراج عند الاعتراف بأفعالهم. وقد يتضرر الأحباب للنهج الصريح للعملاء لقول الحقيقة. ونجدد أن مجموعة الوقاية من

الانتكاس هو مكان جيد للعملاء ليعتادوا على قول الحقيقة. وقد يتضرر أعضاء المجموعة الآخرين، ولكن ذلك أيضا يقدم تدريباً جيداً لمواجهة استجابات أفراد الأسرة والأصدقاء.

٣- فهم أن التعافي لا يمكن أن تكون ناجحاً بدون المصداقية

إذا اختار العملاء أن يكونوا في العلاج بدون أن يكونوا صادقين تماما، فإنهم لا يكونوا قد التزموا تماما بالتعافي. ويبدو الأمر وكأنه من خلال مواصلة الخداع وألا يكونوا صادقين، فإن هؤلاء العملاء يحجمون ويرفضون المشاركة بشكل كامل في تعافيهم.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٨ ـــــ المصداقية.
- اطلب من العملاء إجراء تقييم صادق للأساليب التي كانوا غير صادقين فيها عندما كانوا يتعاطون. وقم بتشجيعهم في أن يتجاوزا الأكاذيب الواضحة ويناقشوا الطرق التي ضللوا بها الأشخاص أو جعلوهم يصدقون شيئا لم يكن صحيحا.
- قم بمناقشة حدود قول الحقيقة. وما هي أنواع الأشياء التي يجب أن يكون العملاء متأكدين من أنهم دائماً صادقون بشأنها؟ وهل هناك مواقف يكون فيها من الجيد ألا تكون صادقاً تماماً؟
- اطلب من العملاء التفكير في عواقب قول الحقيقة للأصدقاء وأفراد الأسرة. وهل احتمالية القيام بذلك يضايقهم؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة تجاربه في قول الحقيقة للأصدقاء وأفراد الأسرة.
- اسأل عما إذا كان العملاء يواجهون صعوبة في قول الحقيقة في المجموعة.
- اسأل عما هي المشاكل التي واجهت العملاء. وما هي التجارب الإيجابية التي نشأت عن كونهم صادقين؟

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

قم بتشجيع العملاء على التحدث بصدق عن تعاطي المخدرات مع صديق أو أحد أفراد الأسرة قبل الاجتماع التالي لمجموعة الوقاية من الانتكاس.

الجلسة التاسعة: الامتناع الكامل

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أنهم بحاجة إلى التوقف عن تعاطي الكحول وجميع المخدرات المغيرة للمزاج.
- مساعدة العملاء على فهم أن استمرار تعاطي المخدرات سوف يلقي بظلاله على عملية اتخاذ القرار ويعرض التعافي للخطر.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ٩ ــــ الامتناع الكامل

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم العلاقة بين تعاطي الكحول والمواد المخدرة الأخرى والانتكاس إلى المنشطات

إن تعاطي المخدرات يلقي بظلاله على إصدار الأحكام ويجعل الحياة غير متوازنة. فالأشخاص والأشياء التي كانت أولويات قبل أن يصبح الشخص مدمناً، مثل الأسرة والأصدقاء والعمل، غالباً ما يتم تجاهلها لأن تعاطي المخدرات يكون له الأولوية. ولكي يقوم العملاء بإعادة حياتهم مرة أخرى إلى التوازن وإعادة توجيه أولوياتهم، فإنهم في حاجة إلى أن يكونوا قادرين على التفكير والتصرف بشكل واضح. حيث أن إيقاف تعاطي المنشطات هو جزء مهم من هذه العملية. ولكن استمرار تعاطي الماريجوانا، أو مخدر آخر، أو الكحول يمكن أن يعرض هذه العملية للخطر. وقد لا يعتقد العملاء أن هذه المواد الأخرى تمثل مشكلة. وقد يجادل البعض بأن التعاطي العرضي للكحول أو الماريجوانا يساعدهم على مواجهة التوتر الناتج عن وقف تعاطي المنشطات. ويحتاج العملاء إلى أن يكونوا مقتنعين بأن أي تعاطي للمخدرات سوف يتداخل مع قدرة عقلهم على الشفاء والتفكير بوضوح. ومع ذلك، يوضح المرشد أنه يجب على العملاء مواصلة تناول العلاج الموصوف اللازمة لعلاج الاضطرابات الجسدية أو العقلية المزمنة.

٢- فهم أنه من غير الممكن تعلم كيفية التكيف بدون منشطات إذا كان العملاء تحول العملاء إلى الكحول أو الماريجوانا أو المواد المخدرة الأخرى بغرض الهروب

يذكر المرشد العملاء بأنهم قد وقعوا اتفاقاً على عدم تعاطي أي مواد مخدرة عند بدء العلاج. وحتى إذا لم يتعاطى العملاء المنشطات خلال فترة العلاج، فإن تعاطي

الكحول أو المواد المخدرة الأخرى المغيرة للمزاج هو طريقة لتجنب الالتزام الكامل بالتعافي. ومن خلال الاستمرار في تعاطي المخدرات، فإن العملاء يتهربون من رهاناتهم، وذلك بتعاطي الكحول أو الماريجوانا على أنها أداة للهروب في حال أن التعافي يكون صعبا للغاية. ونجد أن العملاء يقللون من فرصهم في التعافي الناجح من الاعتماد على المنشطات إذا استمروا في تعاطي الكحول والمواد المخدرة الأخرى، ولو مرة واحدة من حين لآخر. فتعاطي الكحول يجعل الانتكاس إلى تعاطي المنشطات أكثر عرضة بثماني مرات، وتعاطي الماريجوانا يجعل الانتكاس أكثر عرضة بثلاث مرات (Rawson et al. 1995).

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد أن يقوم بتشجيع العملاء على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٩ ــــ الامتناع الكامل.
- اطلب من العملاء تبادل إجاباتهم على اتفاقية "عدم تعاطي المخدرات" التي قاموا بتوقيعها عند قبول للعلاج.
- اسأل عما إذا كان العملاء يجدون أنفسهم يأتون بمبررات للشرب أو الوصول للثمالة. وما هي هذه المبررات؟
- اسأل عما إذا كان بعض العملاء قد وصلوا لتقدير منطق التوقف عن تعاطي جميع المواد المخدرة. وما الذي جعلهم يغيرون رأيهم؟
- اطلب القائد المساعد المتعافي مناقشة تجربته مع سياسة "عدم تعاطي المخدرات".
- اطلب من العملاء التفكير في التغييرات التي قاموا بها أو التي سيقومون بها في حياتهم للتخلص من تعاطي الكحول والماريجوانا (على سبيل المثال، تخلص من جميع المشروبات الكحولية في المنزل، اطلب من أفراد الأسرة أو الزملاء في المنزل عدم إحضار مشروبات كحولية، قم بنصيحة الأحباء الذين لم يتوقفوا عن الشرب ويصلوا للثمالة).
- اطلب من العملاء الذين توقفوا عن تعاطي جميع المخدرات أن يشاركوا مع المجموعة الأسباب التي تجعل الامتناع الكامل فكرة جيدة.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

قم بتكليف العملاء بتدوين الخطوات التي سوف يتخذوها لبدء التعافي من خلال الامتناع الكامل. واطلب من العملاء الذين هم بالفعل يطبقون اتفاقية "عدم تعاطي المخدرات" بأن يقوموا بإدراج الأسباب التي ستجعلهم يحافظون على الامتناع الكامل. ويمكن للعملاء استخدام سجلاتهم الشخصية أو الصفحات ٨ و ٩ من رفيق علاج العميل.

الجلسة العاشرة: الجنس والتعافي

ملحوظة: لا يجب أن يتم استخدام هذا الموضوع عندما يكون هناك عميل يحضر جلسته الأولى لمجموعة الوقاية من الانتكاس. وإذا كان هناك عميلاً جديداً على المجموعة، يجب على المرشد اختيار موضوعاً مختلفاً للجلسة حتى يتم تقديم العضو الجديد إلى المجموعة مع موضوع أقل حساسية وحميمية.

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم الفروق بين الجنس الحميمي والجنس الاندفاعي.
- مساعدة العملاء على فهم أن الجنس الاندفاعي يمكن أن يكون شكلا من أشكال الاعتماد ويمكن أن يؤدي إلى الانتكاس.
- مساعدة العملاء تقدير أهمية العلاقات المستقرة.

النشـرة

- الوقاية من الانتكاس ١٠ ـــــ الجنس والتعافي

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم ما يميز الجنس الحميمي عن الجنس الاندفاعي

يجب أن يتوقع المرشد أن هذا الموضوع سيلاقى ببعض الضحك العصبي والمزاح من العملاء. ونجد أنه لا يمكن تجنب هذه الاستجابة. ومع ذلك، يحتاج كلاً من المرشد والقائد المساعد المتعافي أن يتخذا نهجاً جاداً لهذا الموضوع والحفاظ على مناخ جاد أثناء المناقشة. فالتمييز بين الجنس الحميم والجنس الاندفاعي يعتمد على العلاقة مع الشريك الجنسي.

إن الجنس الحميمي هو سلوك قائم على الاهتمام بالآخر ويحدث في سياق علاقة. فهو امتداد للمشاعر التي تكون لدى شخصين لبعضهم البعض. أما الجنس الاندفاعي هو عمل أناني يتم فيه استخدام الشريك الجنسي لتحقيق نوع من الوصول للنشوة. كما أن مشاعر الشريك تكون غير متواصلة. فالجنس الاندفاعي الأناني لا يحتاج حتى إشراك شخص آخر؛ حيث أن الاستمناء المفرط هو شكل من أشكال الجنس الاندفاعي. ولذا يجب على المرشد أن يتأكد من أن جميع العملاء يفهموا أنهم عرضة

لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز وغيره من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي إذا كانوا يمارسون الجنس الاندفاعي بدون وقاية.

٢- فهم كيف يمكن للجنس الاندفاعي أن يكون بمثابة محفز لتعاطي المخدرات

بالنسبة لبعض العملاء، ارتبط الجنس الاندفاعي بتعاطي المخدرات قبل أن يأتوا إلى العلاج. فكانوا عادة ما يمارسون الجنس عندما كانوا تعاطون. وقد يتحول عملاء آخرين إلى الجنس الاندفاعي لتحقيق نوع من النشوة بعد أن يكونوا قد توقفوا عن تعاطي المواد المخدرة. وفي كلتا الحالتين، نجد أن الجنس الاندفاعي هو محفز لتعاطي المخدرات ويمكن أن يؤدي إلى الانتكاس. كما يمكن أن يصبح العملاء معتمدون على الجنس الاندفاعي تماما كما كانوا يعتمدون على المخدرات.

٣- فهم كيف أن الحميمية والعلاقات المستقرة يمكن أن تدعم التعافي

إن كثير من مكونات العلاقة المستقرة يمكن أن تكون مهمة أيضاً للتعافي الناجح. ويجب على العملاء الذين لديهم علاقات تتسم بالثقة والصدق والدعم أن يجدوا أنه من الأسهل المشاركة الكاملة في أنشطة التعافي، ودعم الآخرين في جلسات المجموعة، وأن يكونوا صادقين بشأن حياتهم. كما يمكن للعلاقة المستقرة التي تشتمل على الجنس الحميمي أن تساعد في دعم التعافي.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاش ١٠ ـــــ الجنس والتعافي.
- عند بدء المناقشة، تأكد من جعل المجموعة تركز على أهمية هذه المسائل للتعافي.
- تأكد من أن العملاء يفهمون الفرق بين الجنس الاندفاعي والجنس الحميمي.
- إذا لم يكن العملاء في علاقة، قم بمساعدتهم على تحديد ما إذا كانوا بحاجة إلى فترة من العزوبية لدعم تعافيهم. فبالنسبة لبعض العملاء، فإن الجنس وتعاطي

المنشطات هما متداخلان بحيث أن أي مشاعر إثارة يمكن أن تكون بمثابة محفز. وبالامتناع عن المخدرات، تتقلص العلاقة بين الإثارة وتعاطي المنشطات.

- اطلب من العملاء مناقشة العلاقة بين الجنس الاندفاعي وتعاطي المخدرات في حياتهم.
- اطلب من العملاء مناقشة العلاقات القائمة على التقدير والاهتمام التي كانت لديهم أو لديهم حاليا.
- اسأل العملاء عن ملامح هذه العلاقات التي تدعم تعافي العملاء.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يدونون الأساليب المحددة التي يمكن أن تجعل علاقتهم الحالية أكثر اهتماماً ودعماً وحميمة. وإذا لم يكن العملاء في علاقة، اطلب منهم التركيز على الطرق التي تعمل على تحسين علاقاتهم المقبلة.

الجلسة الحادية عشر: توقع الانتكاس والوقاية منه

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم ما هو الانتكاس وكيف يتطور.
- مساعدة العملاء على التعرف على علامات الإنذار من الانتكاس.
- مساعدة العملاء على وضع استراتيجيات لتجنب الانتكاس.

النشــرة

- نشرة الوقاية من الانتكاس ١١ ـــــ توقع الانتكاس والوقاية منه.

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم أن البقاء ممتنعاً يختلف عن اتخاذ قرار بالتوقف عن تعاطي المخدرات

إن قرار التوقف عن تعاطي المخدرات ودخول العلاج هو قرار مهم. ولكن عند اتخاذ العملاء قراراً بالتوقف عن التعاطي، فيجب عليهم أن يقرروا كل يوم ألا يبدأوا في التعاطي مرة أخرى. والآن وبعد أن توقفوا عن التعاطي وهم في العلاج، فالعملاء بحاجة إلى توخي الحذر بشأن علامات الانتكاس. كما أن التعاطي هو سلوك مألوف ومريح، وسوف تريد أجساد وعقول العملاء العودة إلى التعاطي. لذلك يجب على العملاء توقع الانتكاس والوقاية منه.

٢- تعلم التعرف على التراكم الانفعالي والسلوك الإدماني

توخى الحذر بشأن الانتكاس يعني أن العملاء يكونوا متفهمين لسلامتهم الجسدية والانفعالية. ونجد أن المشاعر المزعجة والمستمرة (على سبيل المثال، الملل، والقلق، وسرعة الغضب، والاكتئاب) أو الأعراض الجسدية (على سبيل المثال، الأرق والصداع) غالباً ما تكون بمثابة محفزات في عملية الانتكاس. وبالمثل، قد يجد العملاء أنفسهم مشاركين في السلوكيات التي اعتادت أن تصاحب تعاطيهم المخدرات (على سبيل المثال، الكذب، والسرقة، والتصرف بشكل إلزامي). وهذه السلوكيات الإدمانية تكون بمثابة جرس إنذار، حيث تخبر العملاء أن الانتكاس في الطريق مالم يتخذ العملاء الإجراءات اللازمة.

٣- عمل خطة لتجنب الانتكاس

يحتاج العملاء إلى التخطيط مقدما لكيفية التدخل عندما يكونون في خطر الانتكاس.

التدخلات المختلفة تنجح مع العملاء المختلفين. والإجراءات الشائعة التي تساعد في ذلك هي التحدث مع صديق موثوق به أو أحد أفراد الأسرة أو الذهاب إلى اجتماع المساعدة المتبادلة أو التحدث إلى المرشد أو ممارسة الرياضة، أو القيام بشيء للخروج من الشعور بالرغبة الشديدة" مثل أخذ يوم إجازة من العمل. فيجب على العملاء التفكير بشأن ما الذي سينجح معهم وأن يكونوا جاهزين لوضع خطتهم موضع التنفيذ عند العلامة الأولى من علامات الانتكاس.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ١١ ــــ توقع الانتكاس والوقاية منه.
- تأكد من أن العملاء يفهمون ما هو الانتكاس ويقدرون أهمية الوقاية منه.
- اطلب من العملاء وصف الأنشطة التي شاركوا فيها عندما كانوا يتعاطون. فهذه هي سلوكيات إدمانية. وهل تسللت هذه السلوكيات مرة أخرى إلى حياتهم؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي إعطاء أمثلة على السلوك الإدماني من تجربته.
- يمكن أن يكون التراكم الانفعالي مفهوماً صعباً للعملاء لكي يفهموه. اطلب من القائد المساعد المتعافي وصف كيف يمكن للمشاعر أن تعزز وتؤدي إلى الانتكاس.
- سيتم تناول مفهوم التفكير الإدماني أكثر في جلستين عن تبرير الانتكاس.
- في الوقت الراهن، اجعل العملاء يناقشون مبررات المشاركة في السلوكيات التي يمكن أن تؤدي إلى الانتكاس.
- اسأل العملاء عن مؤشرات الانتكاس الوشيكة التي سيحذرون منها.
- اطلب من العملاء مشاركة خططهم لتجنب الانتكاس. وقم بتشجيعهم على أن يكونوا محددين بشأن خططهم.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من

المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهـم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور فـي عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن مـوضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهـاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب مـن العملاء أن يشاركـوا تجربتهم بإيـجاز فيما يخص القيام بالـواجبات المنزليـة من الجلسة السـابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

أسأل العـملاء عـمـا يقـومون بـه بشـكـل منتظـم لـتجـنـب الانـتـكـاس. واجـعـل الـعـمـلاء يسجلون الخطوات التي يتخذونها لتجنب المحفزات وإيقاف الأفكار بشأن التعاطي.

الجلسة الثانية عشر: الثقة

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم الدور الذي تلعبه الثقة في علاقاتهم.
- مساعدة العملاء على فهم ضرورة استعادة الثقة المفقودة.
- مساعدة العملاء على مواجهة الشكوك بشأن استمرار تعاطي المخدرات.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ١٢ ـــــ الثقة

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم الضرر الذي يسببه تعاطي المخدرات للعلاقات التي تقوم على الثقة

غالبا ما يجد الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات أنفسهم يخفون سلوكهم عن أولئك الذين يهتمون بهم من خلال الخداع والأكاذيب. فإذا كان تعاطي المخدرات علنياً، فإن الأشخاص الذين تعرضوا للكذب كثيرا ما يجدون صعوبة في الثقة في الشخص الذي قام بخداعهم. وبمجرد أن يتم انتهاك الثقة، فإنه ليس من السهل استردادها مرة أخرى. فالثقة التي تم اكتسابها على مدار سنوات يمكن أن يتم إزالتها بتصرف واحد. وقد يستغرق الأمر وقتا طويلا لإقناع الأشخاص الذين قام شخص بتدمير ثقتهم أنه جدير بالثقة مرة أخرى.

٢- استعادة الثقة في العلاقات

إن الطريقة الوحيدة للعملاء لإعادة بناء علاقات تقوم على الثقة مع أولئك الذين قد ظلموهم هو من خلال البقاء ممتنعين، والقيام بتقديم تعويضات عن الضرر الذي تسببوا فيه. حيث أن عملية استعادة الثقة هي شاقة أكثر من السبب الذي أدى لفقدانها. ولا يمكن للعملاء أن يتوقعوا أن أصدقائهم وأفراد أسرهم يصدقوا أنهم سيبقون ممتنعين. فيجب على العملاء تقديم الدليل على أنه يمكن الوثوق بهم مرة أخرى.

٣- مواجهة شكوك استمرار تعاطي المخدرات

إن استعادة ثقة الشعب يمكن أن تكون عملية محبطة. فقد يشعر العملاء أنهم كانوا ممتنعين لفترة طويلة بما فيه الكفاية لكي يثق بهم أحبائهم مرة أخرى. ومع ذلك، يجب أن يفهم العملاء أن استعادة الثقة لا تحدث في الجدول الزمني العملاء. حيث أن إعادة بناء العلاقة القائمة على الثقة قد يستغرق وقتا طويلا، حتى لو كان كلا

الطرفين ملتزمان بالعملية. ويجب أن يكون العملاء على استعداد للتعامل مع الإحباط الذي يأتي من كونهم مشتبه في تعاطيهم على الرغم من أنهم لم يفعلوا ذلك.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ١٢ ـــ الثقة.
- اطلب من العملاء مناقشة العلاقات التي خسروها من خلال فقدان ثقة الآخرين.
- اسأل العملاء عما إذا كان يمكنهم العمل لإعادة بناء هذه العلاقات.
- اطلب من العملاء أن يضعوا أنفسهم في مكان الشخص الذي فقدوا ثقته. وقم بتشجيعهم على التعاطف مع ذلك الشخص. كيف يمكن أن يشعر العملاء عندما يتم سحب الثقة منهم؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة العلاقة التي تضررت بسبب تعاطي المخدرات، وكيف يعمل لاستعادة ثقة الشخص الآخر.
- اطلب من العملاء مناقشة كيف سيردون إذا قام أحبائهم بالشك فيهم على الرغم من أنهم قد توقفوا عن التعاطي ويبذلون قصارى جهدهم لإصلاح العلاقات المتضررة.
- اسأل العملاء عما يمكنهم القيام به، بالإضافة إلى البقاء ممتنعين، لاستعادة ثقة أولئك الذين يهتمون بهم.
- اسأل العملاء عما سيفعلونه إذا تضررت بعض العلاقات بشدة، إذا كان يبدو أن الثقة المفقودة لا يمكن استعادتها.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يقومن بتدوين ثلاثة طرق إيجابية يمكنهم من خلالها الرد على أحد الأحباء الذي يرفض أن يثق بهم على الرغم من أنهم ظلوا ممتنعين.

الجلسة الثالثة عشر: كن ذكياً، وليس قوياً

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أن التعافي ليس في الأساس اختباراً للإرادة، ولكن اختباراً للالتزام والتخطيط الذكي.
- مساعدة العملاء على فهم أهمية تجنب المحفزات وحالات الانتكاس.
- مساعدة العملاء على تقييم فعالية نهجهم للتعافي.

النشـرة

- نشرة الوقاية من الانتكاس ١٣ ـــ كن ذكياً، وليس قوياً

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم أن الاعتماد على المخدرات هو أقوى من الفرد

عندما يصبح الناس معتمدين على المخدرات، تعمل العمليات الكيميائية على المستوى البيولوجي الذي يسبب الرغبات الشديدة. ولا يمكن للعملاء التغلب على هذه الرغبات الشديدة بمجرد التأكيد على الإرادة أكثر من إمكانية التركيز وجعل مشاعر الجوع تختفي. ومع الامتناع لفترة أطول، فسوف تتلاشى الرغبات الشديدة. حيث أن العمليات الجسدية التي أطلقها العملاء عندما أصبحوا معتمدون على المنشطات هي أقوى من قوة الإرادة الخاصة بهم. كما أن معظم الأشخاص الذين يأتون إلى العلاج قد حاولوا جاهدين من تلقاء أنفسهم ألا يتعاطوا. ولكن الإقلاع ليس مجرد مسألة اتخاذ قرار بعدم التعاطي وبعد ذلك تقبل الأمر على مضض. بل أنه يتطلب من العملاء أن يكونوا أذكياء ويضعون خطط للبقاء ممتنعين.

٢- فهم أهمية تجنب المحفزات لحالات التعاطي والتعاطي المحتمل

بغض النظر عن رغبة العملاء القوية للبقاء ممتنعين، فالرغبة في الامتناع ليست كافية في حد ذاتها. ونجد أن الأشخاص الذين هم قادرين على التوقف عن التعاطي والبقاء ممتنعين يقومون بذلك من خلال كونهم أذكياء. ويحتاج العملاء إلى استخدام مهارات الوقاية من الانتكاس التي يتعلموها في هذه الجلسات وفي جلسات مهارات التعافي المبكر لضمان أن يتم تجنب المحفزات وحالات الانتكاس. ويجب على العملاء أن يلقون نظرة جدية وصادقة على الأشخاص والانفعالات والمواقف التي ترتبط بتعاطيهم للمخدرات، وعمل قائمة بهذه المحفزات، ومن ثم الالتزام بتجنبها.

وبالمثل، يحب على العملاء تحليل المواقف بسبب خطرها المحتمل. فإذا كان هناك مجموعة من الأصدقاء دائمة التردد على إحدى الحانات، فإن العملاء بحاجة إلى تجنب تلك المجموعة من الأصدقاء. وإذا كانت المخدرات منتشرة في ناد معين، فإن العملاء بحاجة إلى تجنب ذلك النادي.

٣- تقييم إلى أي مدى يكون العملاء على استعداد جيد لتجنب الانتكاس

تحتاج العملاء إلى أن يكون لديهم فكرة دقيقة عن إلى أي مدى يكون نهجهم للتعافي ذكياً. فتجنب المحفزات وحالات الانتكاس ليس كل ما في التعافي. لكن القيام بهذه الأشياء يساعد على دعم التغيير التام لنمط الحياة اللازم للتعافي القوي. فكلما كان لدى العملاء مهارات أكثر لمساعدتهم على تجنب المحفزات والوقاية من الانتكاس، كلما كان تعافيهم أقوى. كما أن الأساليب التي يتعلمها العملاء في جلسات مهارات التعافي المبكر يجب أن يتم التفكير فيها على أنها أدوات لازمة لاستخدامها في البقاء ممتنعين. ولكي يكون التعافي ناجحا، فإن العملاء في حاجة إلى أن يكون لديهم العديد من الأدوات في حوزتهم قدر الإمكان.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ١٣ ــــ كن ذكياً، وليس قوياً.
- اسأل العملاء عما إذا كانت العبارات في الجزء العلوي من النشرة تبدو مألوفة.
- اطلب من العملاء مناقشة الفرق بين كون الشخص قوياً وكونه ذكياً في سياق التعافي.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة تجربته مع محاولة أن يكون قوياً وذكياً.
- اجعل العملاء يحسبون معدل ذكاء التعافي الخاص بهم.
- قم باستعراض مختلف الأساليب المدرجة في الجدول. هل يفهم العملاء أهمية جميع هذه الأساليب؟
- اسأل العملاء عما يمكنهم القيام به للعمل على الأساليب التي لا يمارسوها حالياً.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يختارون واحدا من الأساليب الإحدى عشر للوقاية من الانتكاس والتي من خلالها قاموا بتصنيف أنفسهم على أنهم مقبولين أو ضعفاء، ووصف كيف سيعملون على تحسين هذا التقييم. ويمكن للعملاء الكتابة في سجلاتهم الشخصية أو في الصفحات ١٠ و ١١

من رفيق علاج العميل. مساعدة العملاء على فهم أن التعافي ليس في الأساس اختباراً للإرادة، ولكن اختباراً للالتزام والتخطيط الذكي.

الجلسة الرابعة عشر: تعريف الروحانية

ملحوظة: قد يتمسك العملاء بحماس بمعتقداتهم فيما يخص الدين والروحانية. ولذا وجب التنويه أن هذه الجلسة غير مصممة لتغيير أفكار العملاء عن الدين. فالهدف هو تزويد العملاء بطريقة بناءة للدخول في الاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة والتعافي، ولا تكون دينية بشكل صريح. ولأن المادة من المحتمل أن تكون خلافية، فقد يرغب المرشد في أخذ لحظات قليلة في بداية هذه الجلسة لتذكير العملاء أن يحترموا بعضهم البعض.

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم الفرق بين الدين والروحانية.
- مساعدة العملاء على استكشاف معتقداتهم حتى يتمكنوا من فهم أفضل لما سيجلب لهم السعادة.
- مساعدة العملاء على رؤية أن النجاح في التعافي يمكن تعزيزه من خلال المعتقدات الروحية.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ١٤ ـــــ تعريف الروحانية

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم أن الروحانية هي بشأن القوة الداخلية والسلام الداخلي، وليست بالضرورة بشأن الإيمان بالله

لقد تبين أن الروحانية عنصرا هاما في التعافي. فهي تحتل مكانا بارزا في برامج الاثنى عشر خطوة والمساعدة المتبادلة. ويجب أن يكون من المتوقع أن بعض العملاء سيكون لديهم اعتراضات على هذا الجزء من عملية التعافي. فقد يشعر البعض أن الروحانية تتساوى مع الإيمان بالله في المسيحية وتستبعد الناس من أتباع الديانات الأخرى. وقد يشعر البعض أنه علامة من علامات الضعف أن يقوموا بالبحث عن المساعدة خارج أنفسهم. وقد يشعر البعض أن صراعهم مع تعاطي المخدرات هو صراع جسدي ولا يمكن أن يتم مساعدتهم من خلال مناشدة الله. ويجب أن يطمئن هؤلاء العملاء أن الروحانية ليست مثل دين منظم ولا تتطلب دائما الإيمان بالله. وبالمثل، فإن إدراج القيم الروحية بوصفها جانبا من جوانب التعافي ليس علامة ضعف. ويجب أن ينظر إلى روحانية العملاء كمصدر للقوة قد لا يكون مُستخدم.

٢- تقييم ماذا تعني الروحانية بالنسبة للعملاء الأفراد

إن كثير من الناس يهتمون أكثر بالجوانب المادية من حياتهم عن الجوانب الروحانية. وخلال التعافي، يجب على العملاء دراسة نوعية حياتهم الروحانية. ويمكن أن تكون الروحانية مصدرا للقوة، ولكن على العملاء أولا فهم ماذا تعني الروحانية لهم وكيف تؤثر على حياتهم. فالهدف للعملاء هو إيجاد مصدر أن بإمكانهم الاعتماد عليه فيما يخص قوتهم وسلامهم الداخليين ـــ الرضا الهادئ ـــ الذي يحل محل رغبتهم في تعاطي المخدرات.

٣- ربط الروحانية بمجموعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة

إلى جانب الزمالة، نجد أن الروحانية هي أساس برامج الاثنى عشر خطوة والمساعدة المتبادلة. فالعملاء الذين هم بعيدون عن الجوانب الروحية للتعافي يجدون صعوبة في الاستفادة من مجموعات التعافي هذه. كما أن البرامج ذات الاثني عشر الخطوة تستند إلى قوة عليا، وغالبا ما توافق على دعاء الصفاء. والعملاء الذين لا يشعرون بالارتياح مع معنى ديني بحت للدعاء يمكن أن يفكروا في هذه العناصر بالمعنى الأوسع: فيمكن أن تشير القوة العليا الرجوع إلى المصدر الداخلي للقوة التي تقدمها الروحانية، ويمكن التفكير في دعاء الصفاء باعتباره قول حكيم بشأن تحقيق السلام الداخلي بدلا من أن يكون تضرعاً إلى الله.

كما أن مجموعات الاثني عشر خطوة والمساعدة المتبادلة ليست هي الوسيلة الوحيدة لدمج الروحانية في حياة الشخص. ويجب على المرشد أن يكون على دراية بخيارات الدعم الأخرى التي قد تكون أكثر ملاءمة للعملاء، اعتمادا على قيمهم أو دينهم أو ثقافتهم.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ١٤ ـــ تعريف الروحانية.

- اجعل العملاء يناقشون التعريفات الأربعة المقدمة للروحانية بالإضافة إلى التعريفات الإضافية التي قد يقترحها العملاء. ومن المهم بالنسبة للعملاء أن يفهموا أن الروحانية قد تشمل واحدا أو أكثر من التعريفات المدرجة في النشرة. وبمعنى آخر، لا يجب على العملاء أن يتم دفعهم للاعتقاد بأن الإجابة الأولى المدرجة تكون خاطئة.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك ماذا تعني الروحانية له. وكيف لعبت الروحانية دورا في تعافي القائد المساعد؟
- قم بتشجيع العملاء على أن يكونوا ومفصلين في إجاباتهم على الأسئلة الأربعة في النشرة. ونجد أن الأسئلة شخصية، ولكن يمكن لجميع العملاء في المجموعة الاستفادة من الاستماع إلى عمليات التقييم الصادقة لبعضهم البعض والتي تخص الجوانب الروحانية لحياتهم.
- العملاء الذين يستخدمون الروحانية لمساعدة أنفسهم على تحقيق السلام الداخلي ودعم تعافيهم يجب أن يتم تشجيعهم على مشاركة تجاربهم. وما الذي ساعد هؤلاء العملاء؟ هل هو التأمل؟ أم القراءة لبعض الكتاب أو الفلاسفة؟ أم الاحتفاظ بسجل شخصي؟

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

قم بتشجيع العملاء على حضور اجتماع الاثنى عشر خطوة، أو المتبادلة والمساعدة، أو الاجتماع الذي يتم توجيهه روحياً قبل الجلسة التالية للوقاية من الانتكاس. واطلب منهم التركيز على الجوانب الروحية للاجتماع والتي يمكنهم تطبيقها على تعافيهم.

الجلسة الخامسة عشر: إدارة الحياة وإدارة الأموال

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على تحديد المجالات الهامة والعملية في حياتهم التي كانوا يهملونها.
- مساعدة العملاء على إعطاء أولوية لجوانب حياتهم.
- مساعدة العملاء على عمل خطة ليكونوا مسؤولين عن إدارة حياتهم.
- مساعدة العملاء على فهم أهمية اتخاذ "خطوات أولية".

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ١٥ ــــ إدارة الحياة وإدارة الأموال

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم كيف أن الاعتماد على المخدرات يشجع على انعدام المسؤولية

إن الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات يمضون الكثير من وقتهم وطاقتهم في الإعداد للتعاطي، ثم التعاطي والتعافي من التعاطي. يتم كما أن الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات يجعلوا عالمهم ضيقاً حتى يتم استبعاد معظم الأنشطة غير المتعلقة بتعاطي المخدرات. فهم يهملون الأنشطة اليومية العادية والتي هي ضرورية لحياة صحية ومُرضية.

فالأشخاص في التعافي يحتاجون إلى توسيع رؤيتهم. حيث أنهم بحاجة إلى التوقف عن التركيز على تعاطي المخدرات، ويأخذوا جميع جوانب حياتهم بعين الاعتبار. ويمكن للعملاء التفكير في دخول التعافي على أنه الرؤية الضيقة للاعتماد على المخدرات. والآن، وبدلا من التركيز على جزء صغير من حياتهم وكونهم محاطون بالظلام، كما هو الحال في النفق، يمكن للعملاء رفع رؤوسهم ورؤية المشهد الكامل لحياتهم.

٢- فهم ضرورة إعادة الحياة إلى السيطرة حتى يكون التعافي ناجحاً

غالباً ما يقضي الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات الوقت وينفقون أموالهم بطرق غير مسؤولة. فبجانب اتخاذ قرار بالتوقف عن تعاطي المخدرات، فإن العملاء بحاجة لاتخاذ قرار لاستخدام وقتهم وأموالهم بحكمة أكثر لأن هذه الممارسات تقطع

شوطا طويلا في تحديد نوعية الحياة. كما أن التدريب على الانضباط في كيفية قضاء الوقت وإنفاق المال يساعد في دعم العملاء في تعافيهم. والتصرف بمسؤولية يساعدهم أيضا على تجاوز الشعور بالذنب والخزي الذي واجههم نتيجة لتعاطي المخدرات.

٣- فهم أهمية تحديد الأهداف لتكون مسؤولا في الحياة اليومية

إن الوعي المكتشف حديثا لكل ما كانوا يهملونه يمكن أن يكون صعباً للغاية للأشخاص في مرحلة التعافي. ولذا يجب على المرشد طمأنة العملاء على أنهم قادرون على تولي المسؤوليات المنسية منذ زمن طويل وإحراز تقدم في حياتهم. كما أن تحديد أهداف معقولة هو جزء لا يتجزأ من المسؤوليات التي تم استعادتها. فعندما تتجمع معا إصلاحات المنزل والديون والضرائب ومواعيد المحكمة، فقد يبدو ذلك كثيراً جداً لأي شخص لكي يتعامل معها. ولذا يجب أن يعطي العملاء أولوية للأمور التي يحتاجون إلى إنجازها (عليك بتحديد هدفا يمكنهم إنجازه، وإنجاز الهدف، ومن ثم الانتقال إلى الهدف التالي).

٤- فهم أهمية اتخاذ "خطوات أولية"

غالباً ما يرغب العملاء في القيام بالكثير جداً في وقت مبكر من تعافيهم. ولذا يجب أن يؤكد المرشد على أن العملاء يحتاجون إلى تحديد أهداف صغيرة يمكن التحكم فيها لتجنب أن يصبحوا عاجزين ويعرضوا تعافيهم للخطر.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ١٥ ـــ إدارة الحياة و إدارة الأموال.
- اطلب من العملاء مناقشة الطرق التي كانت سببا في خروج حياتهم عن نطاق السيطرة عندما كانوا يتعاطون.
- اسأل العملاء عن التغييرات التي قاموا بها منذ دخولهم في العلاج والتي ساعدتهم على استعادة السيطرة.

- اسأل العملاء عما إذا كانوا لا يزالون يكافحون مع المشاكل المتعلقة بالحياة اليومية. ما هي هذه المشاكل؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يذكر كيف أمكنه استعادة السيطرة على الأنشطة اليومية.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا قد غيروا كيفية تعاملهم مع الأموال منذ دخولهم في العلاج.
- اسأل العملاء عن الخطط التي لديهم لفتح حساب توفير وسداد الديون.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك كيف استعاد السيطرة على الأموال.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اطلب من عملاء كتابة خطة خطوة بخطوة لتحقيق أحد أهدافهم المالية. يمكن للعملاء الكتابة في سجلاتهم الشخصية أو يستخدموا الصفحات ١٤ و ١٥ من رفيق علاج العميل.

الجلسة السادسة عشر: تبرير الانتكاس

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم ما هو تبرير الانتكاس.
- مساعدة العملاء على التعرف على المبررات التي هم عرضة لها.
- مساعدة العملاء على صياغة خطط لمواجهة مبررات الانتكاس.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ١٦ ـــــ تبرير الانتكاس ١

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم المخاطر التي تشكلها مبررات الانتكاس

إن مبررات الانتكاس تضيق المسافة بين الامتناع والانتكاس بحيث يكون من الأسهل بالنسبة للأشخاص في مرحلة التعافي أن يعودوا للتعاطي. ويمكن أن يكون مبرر الانتكاس غير ضار. فقد يقوم العقل الإدماني للعميل بإخباره أنه لا مانع من الخروج للنادي الذي اعتاد أن يتعاطى فيه. فالعميل لا ينوي أن يتعاطى عندما يخرج، ولكنه يجعل الانتكاس أكثر احتمالية من خلال إعطاء نفسه الإذن بالذهاب إلى النادي. وهناك مثال آخر وهو امرأة تعتقد أن الخروج مع أصدقائها القدامى الذين يتعاطون هو أمر لا بأس به لأنهم يعرفون أنها في مرحلة التعافي الآن ويقولون انهم داعمون. فيقوم عقلها الإدماني إقناعها بأن تعيد الاتصال بالأصدقاء القدامى الذين يقولون انهم يريدون مساعدتها، لكنها أيضا تضع نفسها في موقف يجعل الانتكاس احتمالا قوياً.

٢- فهم المبررات المحددة التي يكون العملاء عرضة لها

غالبا ما تبدو الانتكاسات أنها تأتي من حيث لا ندري. ومع ذلك، فإن المخ الإدماني للشخص الذي دخل التعافي حديثا في كثير من الأحيان يكون مشغولا بالقيام بسلوكيات خطرة تبدو معقولة. ويحدث هذا على مستوى اللاوعي. فتعاطي المخدرات كرد فعل على حدث معين (على سبيل المثال، شجار مع أحد الزوجين، أو فقدان وظيفة) يبدو أنه عملية تلقائية. لكن التبرير جاهزا، فقط هو في انتظار المجموعة الملائمة من الظروف أن تظهر. ويحتاج العملاء إلى فهم وتوقع المواقف التي يكونوا فيها عرضة لمبررات الانتكاس. كما أن معرفة نقاط ضعفهم في وقت مبكر

يسمح للعملاء بوقف العملية التلقائية التي تبدأ من الحدث إلى التبرير إلى الانتكاس.

٣- معالجة مواقف محددة قد تؤدي إلى الانتكاس

إن مبررات الانتكاس من الصعب تجنبها. فقد يشعر العملاء برغبة فسيولوجية شديدة لتعاطي المادة المخدرة حتى يتم شفاء عقولهم وأجسادهم تماما. كما أن المخ الإدماني سوف يحاول دفع العملاء للاستجابة للمواقف بطرق تعرضهم للخطر. وعلى الرغم من أن التبريرات قد تأتي بسرعة في عقول العملاء، فإنهم بحاجة إلى استخدام مخهم العقلاني لمقاومة مبررات الانتكاس واختيار السلوكيات التي تدعم التعافي. كما يجب على المرشد تشجيع العملاء على التعرف على المبررات التي عملت ضدهم في الماضي ويجدوا استجابات أكثر أمانا لتلك المواقف الخطرة. يجب أن يخطط العملاء لما سيقولونه، على سبيل المثال، إذا قام أصدقاءهم الذين كانوا يتعاطون معهم سابقا بالاتصال بهم لدعوتهم للخروج. حيث أن وجود خطة يسمح للعملاء بتجنب التردد، ومن ثم تجنب أن يتم إقناعهم بالموافقة. كما يجب أن يراعي العملاء عمل قائمة بمواقف الانتكاس المحتملة وتحديد كيفية تجنبها في المستقبل.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ١٦ ـــ تبرير الانتكاس ١
- اسأل عما إذا كان العملاء قد حاولوا التوقف عن التعاطي من قبل وانتهى بهم الأمر إلى الانتكاس. كيف حدثت الانتكاسات؟ هل تبدو أنها تأتي فجأة بدون توقع؟
- اطلب من العملاء مناقشة مبررات الانتكاس التي يشعرون أنهم عرضة بشكل خاص لها.
- اجعل القائد المساعد المتعافي يناقش تجاربه مع الانتكاس، سواء الأوقات التي حدث فيها الانتكاس أو الأوقات التي ساعد فيها توقع الحالة المحتملة للانتكاس على منع الانتكاس.

- اجعل العملاء يناقشون أحداث كارثية محددة ومشاعر سلبية تجعلهم أكثر عرضة للتعاطي. هل هناك أحداث ومشاعر مزعجة غير مذكورة في ورقة العمل ؟
- اسأل العملاء عما إذا كانوا أكثر عرضة للانتكاس من المشاعر الإيجابية أم السلبية.
- اجعل العملاء يناقشون مبررات الانتكاس المحددة التي قد استخدمها مخهم الإدماني بشأنهم.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يقومون بتعريف تبرير الانتكاس، وكتابة وصفا له، وكذلك كتابة إجابة، مما يساعدهم على تجنب الانتكاس.

الجلسة السابعة عشر: الاهتمام بنفسك

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أهمية الاهتمام بأنفسهم.
- مساعدة العملاء على فهم أهمية احترام الذات بالنسبة للتعافي.
- مساعدة العملاء على تحديد جوانب حياتهم التي تتطلب التغيير.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ١٧ ــــ الاهتمام بنفسك

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم الطرق التي يمكن بها أن يساعد اهتمام العملاء بأنفسهم في تعافيهم

إن أحد الأشياء الكثيرة التي يمكن للعملاء القيام بها لدعم تعافيهم هو تعزيز احترامهم لذاتهم. ربما يكون تعاطي العميل للمخدرات قد نتج جزئيا من تدني احترام الذات، لأن انخفاض احترام الذات يمكن أن يكون أيضا أحد آثار الاعتماد على المخدرات. ويمكن للعملاء أن يدخلوا في حلقة مفرغة يشعرون فيها بشعور سيئ بشأن حياتهم، ولذلك فهم يتعاطون المخدرات. كما أن التعاطي يؤكد أن حياتهم لها قيمة ضئيلة، مما يقلل من احترامهم للذات ويؤدي إلى المزيد من تعاطي المواد المخدرة. ونجد أن العملاء في مرحلة العلاج قد توقفوا عن تعاطي المخدرات، لكنهم يحتاجون أيضا إلى كسر حلقة تدني احترام الذات والبدء في رؤية قيمة لحياتهم وأنفسهم. كما أن اهتمام العملاء بصحتهم ونظافتهم الشخصية يساعدهم على احترام أنفسهم. والعملاء الذين يحترمون أنفسهم لديهم المزيد من الاستثمار في مستقبلهم والنجاح في التعافي.

٢- إعطاء الأولوية لجوانب الحياة التي تتطلب التغيير

يمكن لبعض الأشخاص القيام بالكثير من التغييرات في حياتهم فورا وتكون ناجحة. ومع ذلك، فإن معظم الناس بحاجة إلى القيام بتغييرات رئيسية في الحياة خطوة بخطوة. كما أن معظم العملاء بحاجة إلى تحديد الأولوية للتغييرات الخاصة بهم، والقيام أولا بتلك التغييرات التي تكون أكثر إلحاحا. ونجد أن الزيارات المتأخرة إلى الطبيب وطبيب الأسنان ربما يجب أن تأتي قبل التغيرات الأخرى في نمط الحياة. فحتى قبل أن يقوم العملاء بتنفيذ أي تغييرات، فإنهم بالفعل سيكونون قد بدأوا في السيطرة على حياتهم عن طريق تحديد أولويات للتغييرات التي يحتاجون القيام بها.

ومع بدء العملاء في التعامل مع صحتهم ونظافتهم الشخصية، فإن العملية بأكملها الخاصة باستعادة ثقتهم بأنفسهم تكتسب قوة دافعة، وبعد قيام العملاء بزيارة الطبيب لإجراء فحوص، فإنهم يكونوا أكثر احتمالا أن يتناولوا الطعام ويمارسوا التمرينات الرياضية بشكل جيد. وعندما يكون نظامهم الغذائي ولياقتهم البدنية في نطاق السيطرة، فإن العملاء يكونوا أكثر احتمالا أن يهتموا بملابسهم ونظافتهم الشخصية.

قد يقوم المرشد بتحديد الصلات الرابطة بين الأمور المطروحة في هذه الجلسة وتلك التي أثيرت في الجلسة الخامسة عشر: إدارة الحياة، وإدارة الأموال. كما ينبغي على المرشد مساعدة العملاء أن يعرفوا أن المحافظة على الصحة، وإدارة الشؤون المالية، وإعطاء الاهتمام بالنظافة الشخصية، والاهتمام بمسؤوليات المعيشة اليومية هي كلها جزء من الصورة الأكبر للتعافي. ومع ذلك، فكما أشرنا في الجلسة الخامسة عشر، ينبغي على المرشد ضمان أن العملاء لا يشعر بالتعب من هذه الصورة الأكبر. ويمكنهم التعامل مع جانب واحدا من حياتهم في كل مرة، ويقوموا تدريجيا باستكمال الصورة الأكبر.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ١٧ ــــ الاهتمام بنفسك.
- تأكد من أن العملاء يفهمون أن تقدير الذات يمكن أن يساعد في دعم التعافي.
- اسأل العملاء عن شعورهم فيما يخص تقديرهم الذاتي عندما كانوا يتعاطون.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا يشعرون بمزيد من احترام الذات الآن حيث أنهم في مرحلة العلاج والامتناع عن تعاطي المخدرات.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة التغيرات في تقديره لذاته في فترة الاعتماد على المخدرات إلى العلاج والتعافي.
- اطلب من العملاء تحديد ومناقشة مجالات حياتهم التي تحتاج إلى اهتمام خاص.
- اجعل كل عميل يقترح ويتشارك مع المجموعة خطة للتعامل مع المجال الأكثر أهمية في حياته.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يكتبون خططهم للتعامل مع أول أمر يتعين عليهم القيام به لرعاية أفضل لأنفسهم. وقم بتشجيعهم على أن يكونوا مفصلين قدر الإمكان.

الجلسة الثامنة عشر: المحفزات الانفعالية

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم كيف يمكن أن تعمل بعض المشاعر بمثابة محفزات.
- مساعدة العملاء على دراسة وفهم مشاعرهم.
- مساعدة العملاء على تحديد الأدوات التي من شأنها مساعدتهم على تجنب المشاعر التي يمكن أن تكون بمثابة محفزات.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ١٨ ـــــ المحفزات الانفعالية

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- تعلم أخذ الحذر من المحفزات الانفعالية الخطيرة

من المحتمل أن يكون لدى كل عميل محفزات انفعالية تكون فريدة بالنسبة له. فالمشاعر التي قد تؤدي إلى الانتكاس بالنسبة لأحد العملاء قد تسبب نفس الاستجابة في حالات أخرى. على سبيل المثال، يكون بعض العملاء أكثر عرضة لخطر الانتكاس عندما تسير الأمور بشكل جيد أكثر مما تكون عليه عندما تنشأ المشاعر السلبية. ولكن بعض المشاعر تكون محفزات خطيرة بالنسبة لمعظم العملاء مثل : الشعور بالوحدة والغضب، والشعور بالحرمان. وإذا كان العملاء يشعرون بهذه المشاعر، لابد أن يدركوا أنهم في خطر انتكاس أعلى. وينشأ الشعور بالوحدة بسبب أن العملاء غالبا ما يشعرون بالعزلة لأنهم لا يستطيعون تمضية الوقت مع الأصدقاء المتعاطين، ولا يكون الأصدقاء الآخرين والأسرة مستعدين للوثوق بهم مرة أخرى. والغضب هو نتيجة للصراع المحبط للبقاء ممتنعين. وقد يبدأ العملاء في الشعور بالحرمان لأن حياة إقامة الحفلات مع الأصدقاء، الذين تركوهم من أجل الامتناع والتعافي تبدو أنها جذابة. كما أن مشاعر الحرمان هذه هي إشارة إلى أن العملاء هم عرضة للانتكاس.

٢- التأكد من أن بعض المشاعر، عند مواجهتها، لا تؤدي إلى الانتكاس

مثل تبريرات الانتكاس، قد تبدو بعض المشاعر أنها تؤدي تلقائيا إلى تعاطي المخدرات. فالعملاء في حاجة إلى فهم استجاباتهم الانفعالية ومعرفة أي تلك المشاعر

تعرضـهم إلى الخطر المتزايد للانتكاس. وكما تم مناقشته في الجلسة السابعة لمهارات التعافي المبكر، من المهـم للعملاء أن يكـونوا قادرين على فصل المشاعر عن السلوك. حيث أن الهدف للعملاء هو فحص مشاعرهم في المطلق حتى يتمكنوا من مواجهة الشعور السلبي دون أن يعانوا منه نتيجة لتعاطي المخدرات. وبهذه الطريقة، نجد أن المخ العقلاني للعملاء، وليس مشاعرهم، هو الذي يتحكم في سلوكهم.

٣- استخدام الاستراتيجيات لفهم المشاعر وتجنب الانتكاس

إن أحد أفضل الطرق بالنسبة للعملاء ليتوصلوا إلى فهم أفضل لمشاعرهم وكيف يستجيبون لها هو من خلال الكتابة عن مشاعرهم. وربما يحتفظ بعض العملاء بالفعل بسجل شخصي أو يقوموا بالكتابة في دفتر يوميات. وقد يكون البعض الآخر جديدا في هذه الممارسة. وبالنسبة لكلتا المجموعتين، فإن عملية الكتابة عن مشكلة ما لفهمها بشكل أفضل يمكن أن يكون مفيد. وهذه هي كتابة مركزة؛ فالعملاء يجب أن يكتبوا عندما يكون لديهم مسألة أو قضية عاطفية معينة. وعلى الرغم من ذلك، نجد أن عملية الكتابة نفسها يجب أن تكون سلسة. وغالبا ما تسمى هذه بالكتابة الحرة، فالكاتب لا يدع علامات الترقيم أو طريقة الخط أو الهجاء يوقف تدفق الأفكار. ولا يحتاج العملاء إلى الكتابة لفترة طويلة، ولكنهم في حاجة فقط إلى أن يكتبوا بأمانة ويركزون على المسألة التي قرروا مواجهتها. وعند الانتهاء من الكتابة، يجب أن يعودوا ويقرأوا ما كتبوه، والعودة إليه عدة مرات أخرى في الأيام التالية.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ١٨ ـــــ المحفزات الانفعالية.
- اسأل العملاء عن أي المشاعر التي تجعلهم يشعرون أنهم أكثر عرضة للانتكاس.
- اطلب من العملاء أن يتذكروا الأوقات التي بدت فيها إحدى هذه المشاعر أنها قد تسبب الانتكاس.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا جربوا الشعور بالوحدة والغضب من ذوي الخبرة

وشعروا أنهم محرومين منذ أن كانوا في العلاج.

- اسأل العملاء عما إذا عملت المشاعر بمثابة محفزات. وإذا كان الأمر كذلك، كيف كانت استجابتهم لذلك؟
- اجعل القائد المساعد المتعافي يشارك كيف انه أصبح أكثر وعيا من مشاعر "العلم الأحمر" هذه (على سبيل المثال، الشعور بالوحدة والغضب، والشعور بالحرمان). وكيف أن هذا الوعي ساعده على تجنب الانتكاس؟
- اسأل العملاء عما إذا كانوا يحتفظون بدفتر يوميات أو سجل شخصي أو قاموا بالكتابة عن مشاكلهم.
- اسأل العملاء كيف ساعدتهم هذه العملية.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مشاركة تجربته مع الكتابة عن المشاكل الانفعالية كوسيلة لتجنب الانتكاس.
- اسأل العملاء عن الاستراتيجيات الأخرى التي استخدموها في محاولة لفهم مشاعرهم بشكل أفضل.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يخصصون ١٥ دقيقة للكتابة عن مشكلة عاطفية تكون مصدر قلق بالنسبة لهم.

الجلسة التاسعة عشر: المرض

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أن إصابتهم بالمرض يمكن أن يكون محفزاً للانتكاس.
- مساعدة العملاء على فهم أهمية الانخراط في سلوكيات صحية.
- مستعدة العملاء على فهم أهمية أن يكونوا مسؤولين عن التعافي، حتى أثناء المرض.

النشـرة

- نشرة الوقاية من الانتكاس ١٩ ـــ المرض

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم أن مكافحة المرض الجسدي يأخذ الطاقة ويجعل التركيز بعيدا عن التعافي

يمكن أن يكون المرض انتكاسة كبيرة للتعافي. حيث أن عدم حضور جلسات العلاج في العيادة وتخطي اجتماعات المساعدة المتبادلة يمكن أن يؤدي إلى تعثر العملاء نحو الانتكاس. ومع ذلك، يجب أن يكون العملاء أيضا على دراية بأن المرض يسبب مخاطر انتكاس أكثر حدة. ونجد أن الجلسة الثامنة لمهارات التعافي المبكر (التي اشترك فيها بعض العملاء بالفعل) تشير إلى أن الأشخاص يكونون أكثر عرضة للانتكاس عندما يكونوا متعبين. (يجب أن يكون هذا المفهوم مألوفا للعملاء الذين حضروا اجتماعات الاثنى عشر خطوة.) فالمرض يستنزف طاقة العملاء الجسدية والعقلية التي تحتاج إلى الحفاظ على الامتناع.

٢- تحمل المسؤولية عن الوقاية من المرض والحفاظ على التعافي

يجب أن ينظر العملاء للبقاء بصحة جيدة بنفس الطريقة التي ينظروا بها إلى تجنب المحفزات. حيث أن بذلهم لقصارى جهدهم لكي لا يصابون بالمرض يجب اعتباره هدفا هاما في تعافي العملاء، خاصة في التعافي المبكر. فنفس السلوكيات التي تساعد في الوقاية من المرض تدعم التعافي أيضا بشكل عام. ويجب أن يتأكد العملاء من الحصول على قسط كاف من النوم، وتناول وجبات صحية، وممارسة الرياضة بانتظام، وكذلك تقليل الإجهاد في حياتهم. كما أن عليهم أيضا تجنب الأنشطة التي من شأنها أن تتركهم منهكين أو عرضة للمرض (على سبيل المثال، العمل المفرط والعمليات الجراحية الاختيارية).

٣- التأكد من إحراز التعافي للتقدم حتى خلال فترات المرض

بغض النظر عن مدى صحية أسلوب الحياة التي يعيشها العملاء، يصاب الجميع بالمرض في مرحلة ما. ولذا من المهم للعملاء أن يعرفوا في وقت مبكر عند إصابتهم بالمرضى حتى يمكنهم أن يكونوا على أهبة الاستعداد للأفكار والمشاعر التي قد تؤدي إلى الانتكاس. فالوقت غير المنظم وحده والذي هو جزء من مرض الشخص يمكن أن يكون محفزا لبعض الأشخاص. كما أن الإصابة بالمرض يمكن أن يشجع أيضا مبررات الانتكاس. على سبيل المثال، قد يفكر العملاء، أنني لا أستطيع أن أمنع نفسي من الإصابة بالمرض، فهذا شيء خارج عن إرادتي، تماما مثل تعاطي المخدرات. أو أن العملاء يمكن أن يتعاطون لأنهم في الوقت الذي لا يشعرون فيه بأنهم في حالة جيدة، فإنهم يعتقدون أن تعاطي المواد المخدرة يمكن أن يساعدهم على الشعور بالتحسن. كما يمكن للعملاء أيضا الانزلاق إلى الانتكاس لأن السلوك النموذجي يتم إعاقته عندما يشعر الأشخاص بالمرض. وبدون نظام العمل والمسؤوليات، فمن الأسهل للعملاء التغاضي عن التزامهم في البقاء ممتنعين. ولأن المرض يمكن أن يكون محفزاً للانتكاس، يجب أن يضمن العملاء الحصول على الراحة والعناية الطبية التي يحتاجون إليها من أجل التعافي. فإذا سعى العملاء للحصول على الرعاية الطبية، يجب أن يتأكدوا من إخبار الطبيب بأنهم في مرحلة التعافي حتى يأخذ الطبيب ذلك في الاعتبار عند وصف الدواء. كما يجب على العملاء القيام بكل ما في وسعهم لتقليل قدر الوقت الذي يمرضون فيه. فالحصول على حياة صحية يسمح لهم بالعودة إلى أنشطة التعافي المنتظمة الخاصة بهم بسرعة أكبر (على سبيل المثال، حضور جلسات العلاج، والذهاب إلى اجتماعات المساعدة المتبادلة، واتباع أنشطتهم المقررة).

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد أن يقوم بتشجيع العملاء على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ١٩ ـــــ المرض.
- اسأل عما إذا كان هناك أي عميل قد مرض منذ دخوله العلاج. وهل كان من الصعب الحفاظ على الامتناع في أثناء المرض؟

- اسأل العملاء عن أنشطة التعافي التي تركوها عندما كانوا مرضى. وماذا كان تأثير ذلك على تعافيهم؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك تجربته في كونه مريضاً خلال التعافي المبكر. وكيف أمه ظل ممتنعاً عندما عانى من الطاقة العقلية والجسدية المتضائلة؟
- اطلب من العملاء مناقشة نهجهم الحالي في الحفاظ على الصحة الجيدة. هل يتناولون وجبات طعام صحية بانتظام؟ وهل يمارسون الرياضة ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة أهمية اتباع نظام غذائي وممارسة التمارين الرياضية من أجل تعافيهم.
- اطلب من العملاء التخطيط للمرض. هل يصابون بالمرض عادة في أوقات معينة من السنة (على سبيل المثال، الإنفلونزا في فصل الشتاء، والحساسية في فصل الربيع)؟ يجب أن يفكروا في المستقبل يفكروا في الأوقات التي يصابون فيها بالمرض. ما الذي يفعلوه للحد من مقدار الوقت الذي يصابون فيه بالمرض؟ وما الذي يفعلوه لإبقاء تركيزهم على التعافي، حتى لو أنهم متعبون؟

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يقومون بإدراج الأساليب التي تجعل أنماط حياتهم غير صحية والتدابير التي يمكنهم اتخاذها ليعيشوا حياة صحية أكثر.

الجلسة العشرون: التعرف على التوتر

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على التعرف على علامات التوتر في حياتهم.
- مساعدة العملاء على في فهم الخطر الذي يشكله التوتر على التعافي.
- مساعدة العملاء على تحديد استراتيجيات لمواجهة التوتر.

النشـرة

- الوقاية من الانتكاس ٢٠ ـــــ التعرف على التوتر

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- التعرف على علامات التوتر

إن انتشار مصطلح "التوتر" قد يميل إلى إفراغه من المعنى المحدد؛ فقد يساوي العملاء التوتر مع الشعور بالقلق أو الشجن أو العصبية أو الضغط، أو الكلمات الأخرى المماثلة. فالتوتر يشير إلى تراكم المخاوف التي تخل بتوازن حياة الشخص. ويمثل التوتر الحمل الزائد الذي يفصل حياة الأشخاص بعيداً عن التوازن. وكثيراً ما يشتكي الأشخاص من التوتر الذي يفترض العملاء أنه حقيقة من حقائق الحياة المعاصرة والذي لا يستطيعون القيام بشيء تجاهه. ومع ذلك، فإن العملاء بحاجة إلى التعرف على علامات التوتر والتقليل من تأثيراته على حياتهم. فالتوتر يجعل من الصعب على العملاء البقاء ممتنعين، والتركيز على التعافي. ومن السهل على الأشخاص أن يصبحوا معتادين على مستوى معين من التوتر ولا يكونوا حتى على دراية بوجوده حتى تظهر علامات الإنذار الجسدية.

يجب أن يكون العملاء في حالة تأهب لعلامات التوتر التحذيرية التالية:

- التهيج
- صعوبة التواصل
- اضطرابات النوم
- الصداع
- فقدان أو زيادة الوزن
- الارتعاش أو ارتجاف العضلات
- مشاكل في الجهاز الهضمي
- التعب المستمر
- مشاكل في الذاكرة
- الارتباك أو التشوش
- الصعوبة في اتخاذ القرارات
- الاكتئاب
- اللامبالاة

هذه هي علامات التوتر التي تجعل العملاء غير قادرون على التعامل مع مستوى التوتر

في حياتهم. والبقاء ملتزمون تجاه التعافي هو أكثر صعوبة عندما يصل التوتر إلى مستويات عالية.

٢- فهم أن التوتر قد يشير إلى أن العملاء يحاولون القيام بأكثر مما ينبغي

يمكن أن ينشأ التوتر عندما يفرض الأشخاص مطالب مفرطة على أنفسهم. فلأشخاص في مرحلة التعافي غالباً ما يرغبون في محاولة عيش حياة مثالية أو التعويض عن الضرر الذي قاموا به عندما كانوا معتمدين على المخدرات. فيتحملون الكثير من المسؤولية أو الكثير من العمل في وقت قصير جدا، ويعاني تعافيهم من ذلك. ومثال على ذلك الموظف الذي غالبا ما كان يغيب عن العمل بسبب تعاطي المخدرات ، والآن يحمل نفسه الكثير من العمل الإضافي للتعويض عما فعله في الماضي. ولذلك يجب تذكير العملاء أنه من المهم تحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة من حياتهم وأن التعافي يحتاج إلى أن يأتي أولاً. فإذا كانوا مشغولين للغاية ويعانون من التوتر الذي يمكن أن يشغلهم عن التعافي، فهم قد يحتاجون إلى التراجع عن بعض الالتزامات الأخرى.

٣- التعامل مع التوتر

سوف تتناول الجلسة الثانية والعشرون من جلسات الوقاية من الانتكاس سبل لمساعدة العملاء في الحد من التوتر في مجالات مختلفة من حياتهم. وفي الوقت الراهن، يجب أن يعرف العملاء أن العديد من الممارسات التي اكتشفوها جلسات مهارات التعافي المبكر والوقاية من الانتكاس سوف تساعد أيضا على تقليل التوتر. ونجد أن ممارسة التمارين الرياضية هو وسيلة ممتازة للسيطرة على التوتر. كما أن عمل جدول زمني بالأنشطة يساعد على فرض النظام والتحكم في حياة العملاء. وكذلك الحديث مع الأصدقاء والمرشدين الداعمين (على سبيل المثال، المشاركة في مجموعات المساعدة المتبادلة) يساعد على التحكم في مستويات التوتر. وكون الشخص على دراية بالمحفزات والبقاء في حالة تأهب للانتكاس يساعد على إبقاء التعافي على المسار الصحيح ومساعدة العملاء على فهم أنفسهم بشكل أفضل. كما أن إدراك كيف يمكن للشخص إدارة حياته هو شيء أساسي للحد من التوتر.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا

عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٠ ـــ التعرف على التوتر .
- اطلب من العملاء مناقشة كيف يمكنهم معرفة أنهم يعانون من التوتر في حياتهم. وما هي التغيرات الجسدية أو الانفعالية التي يلاحظوها؟
- في بعض الأحيان لا يدرك الأشخاص علامات التوتر التي تكون واضحة للآخرين. اسأل العملاء عما إذا كانوا قد لاحظوا علامات التوتر في أعضاء المجموعة الآخرين.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا يعتقدون أن هناك مستوى مقبول من التوتر. وهل بعض التوتر لا مفر منه في عالمنا اليوم؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مشاركة تجربته في التعرف على التوتر وكيفية مواجهته خلال التعافي.
- اسأل العملاء عن كيفية مواجهتهم للتوتر عندما كانوا يتعاطون المخدرات.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا يعانون الآن من أنواع مختلفة من التوتر خلال مرحلة التعافي.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يقومون بتدوين مصدرين للتوتر في حياتهم، والعلامات الانفعالية أو الجسدية لتوتر، والخطر الذي يشكله التوتر على تعافيهم.

الجلسة الحادية والعشرون: تبرير الانتكاس ٢

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم العمليات التي من خلالها تؤدي مبررات الانتكاس إلى الانتكاس.
- مساعدة العملاء على فهم أن الاقتراب من تعاطي المخدرات ليست فكرة جيدة أبداً.
- مساعدة العملاء على تحديد استراتيجيات مقاومة مبررات الانتكاس.

النشـــرة

- نشرة الوقاية من الانتكاس ٢١ ــــ تبرير الانتكاس ٢

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- إدراك أن الثقة المفرطة في قوة الشخصية هي أمر خطير

في كثير من الأحيان، وبعد عدة أسابيع من الامتناع عن التعاطي، يبدأ العملاء في الشعور بأن الاعتماد على المخدرات تحت السيطرة. وهذا ما يطلق عليه شهر العسل، وهو عادة ما يكون من ٣ إلى ٧ أشهر من التعافي. (العملاء الذين سبق أن شاركوا في الجلسة الخامسة لمهارات التعافي المبكر عادة ما يكونون على دراية بهذا المصطلح والمفهوم). يبدأ العملاء في الحصول على مزيد من الطاقة خلال هذا الوقت، وربما يبدأون في الشعور بإيجابية أكثر نحو التعافي. ويتم الترحيب بوجود نهج متفائل للتعافي، ولكن يمكن أن يدفع بعض العملاء إلى التفكير بأن اعتمادهم على المخدرات قد "تم الشفاء منه". فالعملاء الذين يشعرون بأنهم يسيطرون على اضطراب تعاطي المخدرات الخاص بهم يكونون عرضة للانتكاس، وقد يحاولون اختبار قوة تعافيهم عن طريق وضع أنفسهم في مواقف تسود فيها المخدرات. فقد يذهبون إلى ناد أو يقومون باستدعاء أصدقاء كانوا يتعاطون معهم في السابق. كما أن العملاء الذين لديهم ثقة مفرطة بالنفس قد يقررون أيضا أنه لن يحدث شيئاً إذا قاموا بتجريب قليلا فقط من هذه المادة المخدرة التي كانوا يعتمدون عليها، وذلك فقط ليثبتوا لأنفسهم أنهم تغلبوا على مشكلتهم.

٢- تذكر أنه من أجل التعافي كونك ذكياً هو جزء من كونك قوياً

على الرغم من أنه من الصحيح أن إيقاف تعاطي المخدرات والبقاء ممتنعين يتطلب قوة

الشخصية ، فلا يمكن للعملاء الاعتماد على هذه القوة في جميع المواقف. وكما تم مناقشته أعلاه، فالعملاء الذين يحاولون اختبار أنفسهم يعتمدون بشكل أساسي على قوة الإرادة الخاصة بهم بدلا من ذكائهم. حيث أن بعض العملاء يشعرون أنه فقط من خلال الاقتراب من تعاطي المخدرات وعدم التعاطي سيكونون بذلك قادرين على قياس تعافيهم. ولكن القياس الأكثر أهمية في التعافي هو الامتناع عن التعاطي. فأي شيء يجعل العملاء يقتربون من التعاطي ويبتعدون من الامتناع هو فكرة سيئة. وذلك لأن قوة إرادة العملاء قد تجعلهم يخفقون، ولكن التمسك بخطة ذكية للامتناع يساعد العملاء في الحفاظ على تعافيهم.

٣- التصدي لمبررات الانتكاس

إن مبررات الانتكاس كثيرة. وسوف يكون العملاء قادرين على التفكير في الكثير من الأعذار ذات الصدى المعقول للسبب الذي يحتم عليهم التعاطي مرة أخرى. وبغض النظر عن محاولة العملاء ترشيد التعاطي، فإن نقطة النهاية لجميع المبررات هي الانتكاس، مع خطر العودة إلى الحياة المدفوعة بتعاطي المواد المخدرة.

وهناك طريقة جيدة بالنسبة للعملاء لتقصير دائرة العلاقة بين تبرير الانتكاس والانتكاس وهي توقع المواقف المحتملة للانتكاس والتخطيط لكيفية الاستجابة لها. فكل عميل أعلم بمبررات الانتكاس التي يكون عرضة لها وكيف أن عقله الإدماني نجح في ذلك في الماضي. وقد لا يتأثر بعض الأشخاص على الإطلاق بتجربة الاستمرار مع الأصدقاء القدامى الذين يتعاطون أو تعاطي المخدرات كجزء من احتفال. ولكن مفهوم الشرب أثناء مشاهدة حدث رياضي أو اختبار قوة إرادتهم من خلال تجريب قليلا من المخدرات التي كانوا يعتمدون عليها سابقا قد يبدو جذاباً للغاية. فالعملاء بحاجة إلى أن يكونوا صادقين مع أنفسهم حول مواطن الضعف لديهم وأن يقوموا بتخطيط استجابات مفصلة على مبررات محددة للانتكاس.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد

عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٢١ ــ تبرير الانتكاس ٢
- إن هذه الجلسة هي استمرار للجلسة السادسة عشر من جلسات الوقاية من الانتكاس. وإذا لزم الأمر، قم بالعودة إلى وصف الجلسة السادسة عشر، واستعراض ما هو تبرير الانتكاس.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا قد دخلوا مرحلة شهر العسل في التعافي. هل يشعرون أنهم يستطيعون الآن السيطرة على مشكلة تعاطي المخدرات الخاصة بهم ؟ وما هي المخاطر الكامنة في الشعور بهذه الطريقة؟
- إن قوة الشخصية هي جزء من التعافي. ولكن يجب أن تعتمد العملاء على أن يكونوا أذكياء، وليس أقوياء، للحفاظ على تعافيهم. اطلب من العملاء مناقشة هذه الفكرة. وإلى أي مدى كان تعافيهم نتيجة لقوة الشخصية؟ وإلى أي مدى كان نتيجة كونهم أذكياء؟ وكيف يوازن العملاء بين كونهم أقوياء وكونهم أذكياء؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة تجربته مبررات الانتكاس المدرجة في النشرة.
- قد تشكل الاحتفالات تحديات خاصة للتعافي بالنسبة للكثير من العملاء. فالاحتفالات عادة ما تكون أحداث عامة، وعادة ما يكون من المتوقع وجود الشرب أو تعاطي المخدرات الأخرى. اسأل العملاء عن كيفية التخطيط للتعامل مع ذلك، وعلى سبيل المثال، النخب في حفل زفاف، عندما يقوم الأصدقاء والغرباء بتشجيعهم على تناول مشروب.
- اجعل العملاء يناقشون الاستراتيجيات والاستجابات المحددة التي يمكنهم استخدامها عندما يواجهون مبررات الانتكاس.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يعرفون تبرير الانتكاس، ويكتبون وصفا لموقف انتكاس خطير، ومن ثم يقومون بكتابة استجابة من شأنها أن تساعدهم على تجنب الانتكاس. (العملاء الذين سبق أن شاركوا في الجلسة السادسة عشر من جلسات الوقاية من الانتكاس يجب أن يتناولوا سيناريو مختلف).

الجلسة الثانية والعشرون: الحد من التوتر

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أن التوتر يمكن أن يؤثر سلبا على التعافي.
- مساعدة العملاء في التعرف على جوانب حياتهم اليومية التي تسبب التوتر.
- مساعدة العملاء مساعدة على تحديد استراتيجيات للحد من التوتر.

النشــرات

- نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٢ ـــ الحد من التوتر

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم الخطر الذي يشكله تراكم الضغوط اليومية

إن العملاء الذين يدخلون في العلاج قد أضافوا ضغوط كبيرة على حياتهم. فبالإضافة إلى التوتر الناتج عن إيقاف جميع أشكال تعاطي المخدرات، يجب على العملاء التعامل مع المتطلبات التي يفرضها العلاج على وقتهم وأسرهم ومشاعرهم. وفي مواجهة مصادر التوتر المفروضة هذه، قد يكون العملاء أقل انسجاما مع تراكم الضغوط اليومية في حياتهم. ونجد أن الجلسة السابقة من جلسات الوقاية من الانتكاس (الجلسة العشرون) تناولت الوسائل التي يعرف بها العملاء علامات التوتر. ومن المهم للعملاء أن يكونوا في حالة تأهب لعلامات التوتر بحيث يمكنهم الحيلولة دون تراكم الضغوط التي سوف تعرض تعافيهم للخطر. فالطاقة التي يتم استنزافها من خلال مواجهة التوتر ه طاقة لا يمكن توجيهها نحو التعافي.

٢- التركيز على علامات التوتر

يجب تشجيع العملاء على إجراء فحص دقيق عن حياتهم، من خلال البحث عن علامات ومصادر التوتر. فقد يمكنهم النظر إلى هذه المهمة على أنها عملية جرد، وذلك من خلال فحص كل جانب من جوانب حياتهم (على سبيل المثال، الأسرة والعمل والأصدقاء) من أجل معرفة عوامل الضغط. ونجد أن التقليل من التوتر هو أمر مهم بالنسبة للتعافي. ويجب على العملاء أن يجعلوا القيام بعمل هذا المسح لعوامل الضغط تدريب منتظم. فعندما يعاني العملاء من التوتر، فإنها في حاجة لإيجاد وسيلة للاسترخاء. وفي كثير من الأحيان، يساعد النشاط البدني الأشخاص على تقليل التوتر. فتدريبات التمدد و التنفس العميق وممارسة الرياضة أو حتى المشي

لمسافة قصيرة تساعد على تخفيف التوتر. ويحتاج العملاء لاستكشاف الخيارات المختلفة للحد من التوتر، ومعرفة ما يصلح لهم، ومن ثم استخدام هذا التدخل عندما يشعرون بالتوتر.

٣- إجراء تغييرات على الحياة اليومية للحد من التوتر

قد يساعد العملاء أن يكون لديهم قليل من الاستراتيجيات العامة التي يمكن أن يقومون بتطبيقها لتقليل التوتر في حياتهم:

- الاعتدال. أحد الاستراتيجيات المفيدة هو أن تفعل الأشياء باعتدال؛ فالتوازن هو شيء مهم دائما لحياة صحية وسعيدة، ولكن لم يكن ذلك أكثر خلال التعافي. ويحتاج العملاء للتأكد من أنهم لا يواجهون تقلبات كبيرة في الطاقة الجسدية من خلال النوم أكثر من اللازم أو بشكل غير كاف، أو من خلال الإفراط في تناول الطعام أو تناول الطعام بشكل غير منتظم، أو من خلال ممارسة الرياضة أكثر من اللازم أو عدم ممارستها على الإطلاق، أو من خلال تناول الكثير من الكافيين أو السكر.
- الإدارة. الاستراتيجية الثانية التي قد يجدها العملاء مفيدة هي التخطيط للمستقبل (عمل جدول زمني) وتقسيم الأهداف إلى خطوات صغيرة بحيث يمكن التعامل مع واحدة في كل مرة. وهذه الممارسة تساعد العملاء على فرض سيطرتهم على حياتهم. فالشعور بأن الأحداث في الحياة ليست تحت السيطرة يمكن أن تكون مصدرا رئيسيا للتوتر.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٢ ــــ الحد من التوتر.
- اسأل العملاء كيف يعرفون أنهم يواجهون موقفاً ضاغطاً. وكيف يعبر التوتر عن نفسه جسدياً؟ وانفعالياً؟
- اسأل العملاء عن الآثار طويلة الأمد للتوتر الذي لاحظوه في حياتهم.

- اسأل العمـلاء عن أساليبهـم من أجل الاسترخاء عنـدما يكونوا في مـوقف ضاغط. وما هي الأساليب التي تكون مفيدة لهـم؟
- اسأل العمـلاء عـنما يفعلوه لتقليل التوتر الذي يـدخل حياتهم. وهل حاولـوا تطبيق مبادئ الاعتدال والإدارة؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك تجربته في مواجهة التوتر وتقليله.
- اسأل العمـلاء عما إذا كانوا معتـادين على التفكيـر بهدوء بشأن حياتـهم. ويمكن أن يكون هذا هـو التأمل أو الدعاء، أو الكتابة في دفتر اليوميات، أو مجـرد استغراق بضع دقائق قبل الذهـاب إلى النوم. ولكن من المهم بالنسبة لـلعملاء أ، يفكروا في حياتهم ومعالجة الأمور التي تؤدي إلى التوتر بهدوء.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشـد أن يقوم بترحيـل أي مسائل هـامة لـم يتم تناولها بشكل كامـل من المناقشة السابقة. وعـلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعـملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول مـا يدور في عقولهم، يجـب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نـهاية المناقشة المفتوحـة بخمس دقائق، يـجب على المرشـد أن يطلب من الـعملاء أن يشاركـوا تجربتهم بإيـجاز فيما يخـص القيام بالـواجبات المنزلـية من الجلسة السـابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقـوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

في كل يـوم بين هـذه الجلسة وجلـسة الـوقاية من الانتـكاس التـالية، اجعل الـعملاء يخصصون بضـع دقائق للتفكيـر في حياتـهم، و التركيز على الـعوامل التي تنتج أكثر حالات التوتر. ويمكن لـلعملاء استخدام سجلاتهـم الشخصية أو الصفحات ١٦ و ١٧ من رفيق علاج العميل للكتابة عن خمس أساليب تقلل من التوتر.

الجلسة الثالثة والعشرون: التحكم في الغضب

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أن الغضب يمكن أن يكون المحفز الانفعالي الذي يؤدي إلى الانتكاس.
- مساعدة العملاء على معرفة متى ينشأ الغضب.
- مساعدة العملاء على تحديد استراتيجيات لمواجهة الغضب بشكل إيجابي.

النشـــرة

- نشرة الوقاية من الانتكاس ـــــ التحكم في الغضب

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم كيف يمكن أن يؤدي الغضب إلى الانتكاس

بالنسبة لكثير من الأشخاص، نجد أن تعاطي المخدرات هو وسيلة للتعامل مع المشاعر التي تكون غير مريحة. فعندما يواجه الناس شعوراً مزعجاً، مثل الغضب، فإنهم غالبا ما يختارون عدم التعامل معه ويتحولون إلى تعاطي المخدرات بدلا من ذلك. كما أن العملاء في التعافي لم يعد يمكنهم التحول إلى المخدرات أو الكحول من أجل الهروب المؤقت من المشاعر الصعبة. ومع ذلك، فلا تزال هذه المشاعر بمثابة محفزات لتعاطي المخدرات. وبمجرد أن يكون العملاء في مرحلة التعافي، فإن رفضهم للتأقلم مع مشاعرهم المزعجة يمكن أن يؤدي إلى الانتكاس.

٢- إدراك كيف يتراكم الغضب

عادة ما يفكر الأشخاص في الغضب كرد فعل لشخص أو حدث. فعندما يقوم شخص بعمل تعليق سيء أو يقطع عليك الطريق، فإن هذا يسبب لك الغضب. ومع ذلك، لا يحدث الغضب بسبب الأشخاص أو الأحداث ولكن يحدث بسبب الطريقة التي يفكر بها الشخص بشأنهم. فإذا كان العملاء يبحثون عن شخص ما لإلقاء اللوم عليه عندما يشعرون بالغضب، فيمكنهم إنهاء الشعور بأنهم ضحية. ويمكن أن يؤدي هذا إلى الحلقة المفرغة التي كلما ركز العملاء أكثر بشأن كونهم ضحايا، كلما أصبحوا أكثر غضباً.

٣- استكشاف الوسائل لفهم وإدارة الغضب

قد تساعد الخطوات التالية العملاء بشكل أفضل على فهم وإدارة غضبهم:

- كن صادقا مع نفسك. اعترف عندما تعاني من الغضب.
- كن على علم بالكيفية التي يظهر عليها غضبك. يمكن للأحاسيس الجسدية وأنماط السلوك أن تساعدك على إدراك متى تكون غاضبا.
- فكر في الكيفية التي يؤثر بها الغضب على الآخرين. كونك على دراية بتأثيرات الغضب على أولئك الذين تهتم بهم قد يدفعك إلى التقليل من آثاره في حياتك.
- قم بتحديد وتنفيذ استراتيجيات المواجهة. الاستمرار في استخدام الاستراتيجيات التي نجحت دائما معك، وإيجاد الاستراتيجيات الأخرى الجديدة التي قد تكون مفيدة.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٣ ــــ التحكم في الغضب.
- اطلب من العملاء مناقشة المرات التي شعروا فيها بأنهم ضحايا. وكيف يمكنهم الخروج من دائرة الغضب وكونهم ضحايا؟
- اطلب من العملاء مناقشة الأدلة المادية والسلوكية التي تسمح لهم بمعرفه انهم غاضبون. ولماذا من المهم أن يكونوا على علم بالغضب؟
- اسأل العملاء عن مزايا التحدث بصراحة عندما يكونوا غاضبين، بدلا من كبت غضبهم. وما هي المساوئ المحتملة للتحدث بصراحة؟
- اسأل العملاء ماذا يعني أن يكون شخص ما سلبي أو عدواني. ما هي أنواع من السلوكيات التي تكون نموذجية لهذه الاستجابة؟ ولماذا تكون هذه طريقة غير سليمة لإدارة الغضب؟

- اسأل العملاء عن استراتيجيات التعامل مع الغضب والتي نجحت معهم في الماضي. وما هي الاستراتيجيات الجديدة التي قد تكون مفيدة؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك تجربته مع الغضب في مرحلة التعافي.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يحددون استراتيجية واحدة جديدة للتعامل مع الغضب وكتابة فوائد هذه الاستراتيجية.

الجلسة الرابعة والعشرون: القبول

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أن قبول اضطراب تعاطي المخدرات الخاص بهم هو الخطوة الأولى في تحقيق السيطرة على حياتهم.
- مساعدة العملاء على فهم أن قبول اضطراب تعاطي المخدرات الخاص بهم ليس علامة ضعف.
- مساعدة العملاء على تحديد مصادر القوة للبناء عليها.

النشـرة

- الوقاية من الانتكاس ٢٤ ــــ القبول

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- الاعتراف بقوة الاعتماد على المخدرات

يواجه العملاء مفارقة عندما الاعتراف بقوة اضطراب تعاطي المخدرات الخاص بهم وقبوله. حيث أن البقاء ممتنعين ومرحلة التعافي سوف يتطلب أن يكون العملاء أذكياء وأقوياء. فقبل أن يتمكنوا من الوصول إلى الهدف حيث يكون تعافيهم مستمر، يجب أن يعترف العملاء أن الاعتماد على المخدرات هو أقوى منهم ويسيطر على حياتهم. وعلى الرغم من أنه قد يبدو أمرا بديهيا للعملاء، وخاصة أولئك الذين قد قاموا بمحاولات لإيقاف التعاطي من تلقاء أنفسهم بدون الاستفادة من العلاج أو مجموعات الدعم، فإن التسليم بالسيطرة هو الخطوة الأولى لاستعادة السيطرة. فالعملاء الذين حضروا اجتماعات الاثنى عشر خطوة قد يكونوا على دراية بهذه الفكرة، لأنها تشكل الخطوة الأولى من الخطوات الاثنى عشر.

٢- فهم أن الأشخاص لديهم حدود، وأن بعض الأمور خارجة عن إرادتهم

من الطبيعي للعملاء عدم الاعتراف بمدى اضطراب تعاطي المخدرات الخاص بهم. إن معرفة أنهم يعتمدون على المخدرات بشكل جزئي لأن أجسامهم لديها الآن الحاجة الكيميائية للمخدرات قد يساعد بعض العملاء في تقبل أن مشكلتهم هي خارجة عن إرادتهم. ومن هذا المنطلق، فإن اضطرابات تعاطي المخدرات هي مثل أي اضطراب طبية مزمن آخر، مثل مرض السكري أو أمراض القلب. فليس هناك عيب في الاعتراف بالحاجة إلى المساعدة، مثلما أنه ليس من العيب الاعتراف بالحاجة للأنسولين من قبل الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. وهذا لا يعني أن الاعتماد على

المخدرات ليس في متناول أيدي العملاء. فالعملاء في حاجة إلى تحمل المسؤولية عن أفعالهم، ولكن الخطوة الأولى في تلك العملية هو الاعتراف بأنهم لا يستطيعون التوقف عن تعاطي المخدرات من تلقاء أنفسهم.

٣- تحديد مصادر الدعم والقوة

يجب أن يكون العملاء على دراية بأن الاعتراف بأن لديهم مشكلة وتقبلهم لها ليس أمراً يفعلونه مرة واحدة فقط في بداية العلاج. حتى الأشخاص الذين كانوا في التعافي لعدة أشهر يمكنهم أن يتركوا الحذر ويبدأون في الاعتقاد بأنهم أقوى من الاعتماد على المخدرات التي قد أتت بهم للعلاج في المقام الأول. (في الواقع، نجد أن العملاء الذين يكونوا في التعافي لمدة عدة أسابيع غالباً ما يشعرون بأنه "تم شفاءهم"، وغالباً ما يحدث هذا خلال مرحلة شهر العسل من التعافي، كما تم مناقشته في الجلسة الخامسة من جلسات مهارات التعافي المبكر).

ولأن القبول يمكن أن يكون مشكلة مستمرة خلال فترة التعافي، يحتاج العملاء إلى مصادر القوة التي يمكن أن يعتمدون عليها لمساعدتهم في البقاء ممتنعين. ويمكن للأعضاء الزملاء في برامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة أو البرامج الموجهة روحيا يمكن أن يكونوا دعما قويا خلال فترة التعافي. كما يجب على العملاء العثور على اجتماع مجموعة يكونوا مرتاحين له ويحضرونه بانتظام. ويمكن للأصدقاء والأحباء أيضا أن يقدموا الدعم اللازم.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٤ ــــ القبول.
- اطلب من العملاء مناقشة تجاربهم مع محاولة التوقف عن تعاطي المخدرات قبل دخولهم في العلاج. فهل حاولوا مجرد قول " لا"؟ وهل كان بعض العملاء يمارسون "الاتزان الذي يتسم بالعصبية والتوتر، " ويثابرون فقط من أجل حياة عزيزة؟

- اسأل العملاء عما إذا كانوا قد تقبلوا اعتمادهم على المخدرات. كيف تغير نهجهم للامتناع والتعافي بمجرد تقبلهم لمشكلتهم؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة الآثار السلبية لتعاطيه المخدرات.
- قد يكون بعض العملاء قد سمعوا أنه من الضروري "الوصول إلى أسوأ حالة" قبل أن يتمكنوا من بدء التعافي. قم بإخبار العملاء أن الدراسات تشير إلى أن "الوصول إلى أسوأ نقطة" لا يرتبط بالنجاح في التعافي.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة مفارقة الاستسلام للسيطرة لاستعادة السيطرة على حياته. اجعل العملاء يناقشون هذه المفارقة كذلك.
- قم بتقديم فكرة أن الاعتماد على المخدرات يمكن التفكير فيه باعتباره اضطراب مثل الاضطرابات الصحية المزمنة الأخرى. ناقش مع العملاء إذا كان هذا المفهوم يجعلهم يشعرون بالذنب والخزي بشكل أقل.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك وسائل الدعم ومصادر القوة التي ساعدته أثناء التعافي المبكر. وما هي مصادر القوة التي يمكن للعملاء الاعتماد عليها لمساعدتهم في البقاء ممتنعين وفي التعافي؟

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يقومون بعمل قائمة من ثلاثة على الأقل من مصادر القوة والدعم الذي يمكنهم الاعتماد عليها خلال التعافي.

الجلسة الخامسة والعشرون: تكوين صداقات جديدة

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم الحاجة إلى أن يحيطون أنفسهم بأصدقاء داعمين وممتنعين.
- مساعدة العملاء على معرفة كيفية تحديد ما إذا كان الأشخاص الذين يتقابلون معهم سوف يكونوا أصدقاء مناسبين.
- مساعدة العملاء على استكشاف أماكن وأساليب جديدة للقاء الأشخاص وتكوين صداقات.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ٢٥ ـــــ تكوين صداقات جديدة

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم الدور المهم الذي يلعبه الأصدقاء في مرحلة التعافي

في بعض الأحيان عندما يدخل العملاء في العلاج، فإنهم يتوقعون أن يتوقفوا عن تعاطي المخدرات مع الحفاظ على الصداقات القديمة مع الأشخاص الذين لا يزالون يتعاطون. فالعملاء الذين هم جادين في عيش حياة خالية من المخدرات يحتاجون العثور على أصدقاء جدد يمكن أن يكونوا داعمين لتعافيهم. حيث أن العلاقات مع الأصدقاء تساعد في تشكيل الأفراد. فأن تكون محاطاً بأشخاص ملتزمين تجاه التعافي والأشخاص الذين تكون حياتهم متوازنة ومرضية يكون لهم تأثير إيجابي على العملاء، وخاصة أولئك الذين يكونون جديدين على الامتناع والتعافي. وربما يكون الدور الأهم الذي يمكن أن يلعبه الأصدقاء للعملاء في التعافي هو أن يكون مصدرا للحصول على الدعم والقوة. ومع ذلك، يعتمد العملاء أيضا على الأصدقاء للأنشطة الترفيهية التي تكون جزءاً مهماً في مرحلة التعافي.

٢- إدراك أن تغيير السلوك قد يكون ضروري للعملاء لتكوين صداقات جديدة

يتم بناء الصداقات على المصالح المشتركة. فالعديد من العملاء الذين يدخلون العلاج سيكون لديهم صداقات قد استندت أساسا على تعاطي المواد المخدرة. ونجد أن المهارات الاجتماعية لبعض العملاء لتكوين صداقات جديدة قد تكون ضعيفة. كما أن

العملاء الذين يترددون في البحث عن صداقات جديدة سيكتسبون الثقة بالنفس كلما تقدم تعافيهم. ويجب على المرشد تذكير العملاء أن الصداقة هي طريق ذو اتجاهين. وبالإضافة إلى البحث عن الدعم من الأصدقاء، يمكن للعملاء الاستفادة من كونهم أصدقاء جيدين للآخرين في التعافي أو للأشخاص الجدد الذين يقابلونهم.

٣- استكشاف أماكن وأساليب جديدة للقاء الأشخاص وتكوين الصداقات

يجب على المرشد تشجيع العملاء على حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة أو الاجتماعات الموجهة روحانياً؛ ومحاولة تكوين أصدقاء ممتنعين والعثور على راع. كما يجب أن يتم تشجيع العملاء على استئناف الهوايات أو الأنشطة القديمة التي سمحوا لها بأن تضعف أو استكشاف اهتمامات جديدة. فالالتحاق بفصل دراسي والانضمام إلى ناد أو صالة ألعاب رياضية والعمل التطوعي هي وسائل جيدة للقاء الأشخاص الذين يمكن للعملاء تكوين صداقات مهمة معهم. ويجب على المرشد تذكير العملاء أن الصداقات الشخصية والتعاملات التجارية مع عملاء آخرين في المجموعة لا ينصح بها، وخاصة في التعافي المبكر.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٥ ــــ تكوين صداقات جديدة.
- اسأل العملاء عما إذا كان لديهم أصدقاء من قبل دخولهم في العلاج والذين سوف يكونون أصدقاء جيدين للاحتفاظ بهم الآن في مرحلة التعافي. وما هي الصفات التي لدى هؤلاء الأصدقاء؟
- اسأل العملاء كيف للأصدقاء الذين تعاطوا معهم المخدرات قد أثروا على حياتهم.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا قد تحدثوا مع الأصدقاء الذين كانوا معتادين على تعاطي المخدرات معهم. وما الذي تحدثوا عنه؟ وهل قطع العملاء هذه

الصداقات؟ أم حاولوا الحفاظ عليها؟

- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك تجربته مع الأصدقاء أثناء الانتقال من التعاطي إلى التعافي. وهل استمرت أي من الصداقات السابقة؟
- سأل العملاء كيف قابلوا الأشخاص الجدد وقاموا بتكوين صداقات بينما كانوا يتعاطون المخدرات. وهل سيكونون قادرين على مقابلة أصدقاء جدد لا يتعاطون بنفس الطرق؟
- اسأل العملاء عما هي الصفات التي يبحثون عنها في الصديق الجيد. وما الدور الذي تلعبه المعارف في حياة العملاء؟ وكيف يختلف هذا عن الدور الذي يلعبه الأصدقاء ؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة التغييرات الشخصية التي قام بها لإيجاد أصدقاء جدد بعد الدخول في العلاج.
- اجعل العملاء يناقشون طرق التعرف على الأصدقاء الجدد.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يحددون ثلاثة أشياء (بخلاف حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة) التي من شأنها مساعدتهم على التعرف على أصدقاء جدد.

الجلسة السادسة والعشرون: إصلاح العلاقات

أهداف الجلسة

- مساعدة العمـلاء على فهم الحاجة إلى إصلاح العـلاقات من خلال تقـديم تعويضات.
- مساعدة العملاء على فهم أن تقديم تعويضات يجب أن يتجاوز إيقاف تعاطي المخدرات.
- مساعدة العملاء على الاستعداد للتعامل مع الأشخاص الذين يرفضون العفو عنهم.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ٢٦ ــــ إصلاح العلاقات

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- الاعتراف بالسلوكيات السابقة التي يجب تقديم تعويضات عنها

كما تم مناقشته في الجلسة الرابعة والعشرين من جلسات الوقاية من الانتكاس، يجب على العملاء أولا الاعتراف لأنفسهم بأن لديهم اضطراب تعاطي المخدرات وأنه يسيطر على حياتهم. وهناك جانب آخر للتعافي وهو اعتراف العملاء بأنهم قد قاموا بإيذاء الأشخاص المقربين لهم بسبب تعاطيهم المخدرات. وبالإضافة إلى كون العملاء صادقين مع أنفسهم بشأن الأذى الذي قاموا به نحو الآخرين، فيجب عليهم إعادة بناء العلاقات التي تم قطعها نتيجة لتعاطي المخدرات. ونجد أن العملاء الذين حضروا اجتماعات الاثنى عشر خطوة قد يكونوا على دراية بأن الاعتراف بعمل تعويضات يجب أن يتم؛ وتشكل هذه العملية الخطوة الثامنة من الاثنى عشر خطوة.

٢- استكشاف أساليب للقيام بعمل التعويضات و إصلاح العلاقات

إن إيقاف تعاطي المواد المخدرة، والدخول في العلاج، والبقاء ممتنعاً هي أمور صعبة. فقد يشعر بعض العملاء أنه بتحقيق هذه الأمر فإنهم قد قاموا به ما يكفي من العمل نحو إصلاح التالف من علاقاتهم. ونجد أن هذه الأمور في حد ذاتها ليست كافية. فيجب على العملاء التحدث مع الأشخاص الذين قد أساءوا إليهم والاعتراف بالضرر الذي قد تسببوا فيه وشرح أنهم قد دخلوا العلاج وهم في مرحلة التعافي. وبالنسبة لبعض الأشخاص، فإن تحمل العملاء المسؤولية عن الضرر الذي تسببوا فيه يكون

كافيا لإصلاح الضرر الماضي. والبعض الآخر قد لا يكون سريعاً في العفو. وقد يجب على العملاء العمل مع الأشخاص الذين تسببوا في الضرر لهم من أجل استعادة العلاقات. وكما تم مناقشته في الجلسة الثانية عشر من جلسات الوقاية من الانتكاس، يمكن أن تكون استعادة الثقة عملية شاقة.

٣- العفو عن الذات وعن الآخرين

إن الضرر الذي تم إحداثه على العلاقات من خلال اضطرابات تعاطي المخدرات ليس طريقا ذات اتجاه واحد. فالأصدقاء والأحباء يفعلون أشياء جارحة للشخص الذي يتعاطى المخدرات أيضا. ولذا يجب أن يكون العملاء على استعداد للعفو عن الأشخاص الذين قاموا بأذيتهم، حتى لو كان الأشخاص ليسوا على استعداد للاعتراف بالأذى أو الاعتذار عنه. كما يجب أن يعمل العملاء على التخلي عن الأحقاد والبغضاء؛ فالمرارة هو شعور خطير (مثل الغضب) يمكن أن يكون بمثابة محفزاً للانتكاس. وللتخلص من الشعور بالمرارة، يجب أن يكون العملاء قادرين على العفو عن أنفسهم بسبب تصرفاتهم الماضية. فلا يمكنهم تغيير الماضي، وبمجرد أن يدخلوا العلاج، ويقدمون التعويضات، والعزم على عدم ارتكاب نفس الأخطاء مرة أخرى، فإن العملاء يكونون قد قاموا بكل ما يمكنهم القيام به لمعالجة أخطاء الماضي.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٦ ـــ إصلاح العلاقات.
- اسأل العملاء عن الأشخاص الذين يحتاجون أن يقدموا تعويضات لهم.
- اسأل عملاء ماذا يحتاجون للتعويض عنه.
- اطلب من العملاء مناقشة الفرق بين الاعتذار وتقديم التعويضات.
- اسأل العملاء كيف يخططون للتعامل مع الموقف الذي يكون فيه شخص لا يزال غاضبا ويرفض أن يعفو عنهم.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك تجربته في الذهاب مع الأشخاص

لتقديم تعويضات. وكيف تعامل القائد المساعد مع الأشخاص الذين رفضوا العفو عنه وتقبله؟

- اسأل العملاء كيف انهم مستعدون لتقديم التعويضات. وبعد الاعتذار، ماذا الذي يتعين عليهم القيام به لإصلاح العلاقات؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مشاركة الأساليب المختلفة التي قام بها لتقديم التعويضات.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء أن يقوموا بإدراج شخص واحد يكونون بحاجة إلى تقديم التعويضات له، والإجراءات التي سيتخذونها لإصلاح العلاقة. ويمكن للعملاء استخدام سجلاتهم الشخصية أو الصفحات ١٨ و ١٩ من رفيق علاج العميل.

الجلسة السابعة والعشرون: دعاء الصفاء

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أهمية التفريق بين الأشياء التي يمكن تغييرها وتلك التي لا يمكن تغييرها.
- مساعدة العملاء على فهم أن دعاء الصفاء ليس دينياً بحتاً ويمكن القيام به في كثير من المواقف.
- مساعدة العملاء على تحديد الأشياء التي يمكن أن يقوموا بتغييرها.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ٢٧ ـــ دعاء الصفاء

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- التفريق بين الأشياء التي يمكن تغييرها وتلك التي لا يمكن تغييرها

التفريق بين ما يمكن تغييره وما لا يمكن تغييره هو مهارة هامة للعملاء في التعافي. فإذا لم يكن العملاء ناجحون في عمل هذه الفروق، فإنهم يمكن أن يعانوا من الإحباط والغضب وزيادة التوتر التي يجعلهم أكثر عرضة للانتكاس. فالبقاء ممتنعين والتقدم في التعافي يتطلب الاهتمام الكامل من جانب العملاء؛ حيث أن العملاء ليس لديهم الوقت أو الطاقة للقلق بشأن الأمور التي ليست لديهم سيطرة عليها. وبالتالي يجب على المرشد أن يدرب العملاء على بعض السيناريوهات المحددة ويجعلهم يقومون بمناقشة وتقييم ما إذا كان يمكنهم تغيير الأوضاع وكيف ينبغي أن يستجيبوا لدلك. على سبيل المثال:

- عميل عالق في المرور ومتأخر عن موعد.
- محل بقالة ليس لديه سلعة أساسية يحتاج إليها العميل لعمل طبق.
- رئيس عمل يقوم بتأنيب العميل لكونه متأخراً عن العمل.
- شريك لأحد العملاء لا يزال لا يثق بها، على الرغم من أنها كانت ممتنعة لعدة أشهر.

٢- فهم ما يعنيه الصفاء في سياق التعافي

لقد انتشر دعاء الصفاء من خلال مدمني الكحول المجهولين (AA) هو إصدار من الخطوات الثنى عشر يلائم الأشخاص الذين يتعافون من تعاطي المنشطات، وهو متاح

على www.crystalmeth.org. و مثل برامج الاثنى عشر خطوة، نجد أن دعاء الصفاء له إيحاءات دينية معينة: فالكلمة الأولى في المقولة هي الله. ويوفر هذا الدعاء الهدوء الداخلي للعديد من الناس، ولكن الصفاء الذي هو مفيد للتعافي يمكن أن يتحقق من خلال وسائل أخرى، مثل التأمل أو الكتابة في السجل الشخصي. ويمكن للعملاء الذين ليسوا متدينين أو لا يؤمنون بالله أن يستفيدوا من المبادئ في دعاء الصفاء. حيث يمكن لهؤلاء العملاء التفكير في الدعاء على أنه قصيدة أو مقولة حكيمة. فكل جانب من جوانب أسلوب نموذج ماتريكس أو اجتماعات الاثنى عشر خطوة قد لا يكون مفيداً للعملاء. ويجب على المرشد تشجيع العملاء على اتخاذ ما يمكنهم استخدامه وترك الباقي. وبمعنى آخر، يجب أن يتقبل العملاء حكمة هذه المقولة حتى لو أن تكوينها لا يرضيهم.

٣- تحديد المجالات التي تتطلب التغيير

إن تحقيق السلام الداخلي المذكور في دعاء الصفاء يتطلب ليس فقط القدرة على إبعاد تلك الأشياء التي لا يمكن للعملاء تغييرها ولكن أيضا الالتزام بالعمل على تلك الأشياء التي يمكنهم تغييرها. فالجوانب الهامة من حياة العملاء هي تلك الأشياء التي سوف تدعمهم في التعافي. ويمكن أن تكون العلاقات مع الأصدقاء والأسرة مصدرا كبيراً للقوة خلال فترة التعافي. وفي كثير من الأحيان، يمكن للعلاقات أن تتحسن وتستحق الإصلاح. ولذا يجب على المرشد مساعدة العملاء على تحديد مجالات أخرى من حياتهم تكون مهمة للتعافي وقابلة للتغيير على حد سواء.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٧ ـــــ دعاء الصفاء.
- اطلب من العملاء مناقشة ما تعني هذه المقولة لهم.
- اسم هذه المقولة يركز على الصفاء، ولكن الشجاعة والحكمة مذكوران أيضا في المقولة. اسأل العملاء كيف أن الشجاعة والحكمة هما جزء من التعافي. وكيف أن الشجاعة والحكمة يسهمان في الصفاء؟

- اسأل العملاء عما إذا كانوا قلقين من حقيقة أن الله يوفر الصفاء ـــــ وفقا للمقولة. وهل يمكن أن يقدر العملاء المقولة حتى لو أنهم ليسوا متدينين أو لا يؤمنون بالله؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة فهمه لدعاء الصفاء. وهل قاوم القائد المساعد الجوانب الدينية في هذه المقولة؟ وهل كانت فكرة القوة العليا مريحة ومفيدة؟
- اجعل العملاء يناقشون الأمور في حياتهم التي لا يستطيعون تغييرها. وكيف يمكنهم تحديد هذه الأمور؟
- اسأل العملاء عن الأشياء التي يجب أن تتغير في حياتهم. وما هي الخطوات التي يتخذونها للقيام بتلك التغييرات؟

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اطلب من العملاء تحديد شيء واحد عن حياتهم يمكنهم تغييره والذي من شأنه أن يساعد على تعزيز تعافيهم. واجعل العملاء يقومون بسرد الخطوات التي سوف يتخذونها لتحقيق ذلك التغيير.

الجلسة الثامنة والعشرون: السلوكيات القهرية

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم ما هي السلوكيات القهرية وكيف يمكن لهذه السلوكيات بخلاف تعاطي المخدرات أن تؤثر سلبا على التعافي.
- مساعدة العملاء على فهم مخاطر متلازمة انتهاك الامتناع.
- مساعدة العملاء في التعرف على السلوكيات القهرية والقضاء عليها.

النشـرة

- الوقاية من الانتكاس ٢٨ ـــ السلوكيات القهرية

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- الحصول على حياة تحت السيطرة من خلال القضاء على السلوكيات القهرية

يجب على المرشد أن يعرف "السلوكيات القهرية" على أنها أفعال غير عقلانية أو تدميرية يقوم بها الأشخاص كاستجابة لنزوات لا يمكن مقاومتها. ولأن العملاء يتعاطون المنشطات وأصبحوا أكثر اعتمادا عليها، فإن ما بدأوه كممارسة متقطعة، أي أنه شيء فعلوه عندما كانوا في حفلة أو مع بعض الأصدقاء، يتطور ليصبح تعاطي القهري. والآن هؤلاء العملاء ممتنعين وفي مرحلة التعافي، وقد يستبدلون تعاطيهم القهري للمنشطات بسلوكيات قهرية أخرى. وتشمل علامات القهر الانغماس المفرط في الطعام والتبغ والمشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين والقهوة والحلويات والرياضة والعمل وممارسة العادة السرية. كما أن القمار وإنفاق الكثير من المال وتعاطي المخدرات فضلاً عن المنشطات قد تكون أيضا سلوكيات قهرية. ومن المهم للعملاء القضاء على السلوكيات القهرية في حياتهم. وطالما أن بعض جوانب حياتهم تكون خارج السيطرة، فمن السهل للعملاء الانزلاق إلى تعاطي المنشطات الخارج عن نطاق السيطرة. وقد يحتاج بعض العملاء مساعدة تتجاوز نطاق العلاج من تعاطي المخدرات للتعامل مع السلوكيات القهرية (على سبيل المثال، اضطرابات الأكل وإدمان القمار).

ولذا يجب أن يكون المرشد متنبهاً للعملاء الذين يحتاجون إلى مزيد من المساعدة وإحالتهم للعلاج الإضافي.

٢- فهم كيف يمكن لمتلازمة انتهاك الامتناع أن تعرقل التعافي

يمكن للعملاء أن يشعروا كما لو أنهم يسيرون في طريق ضيق عندما يكونون في التعافي. وبالنسبة لبعض العملاء، طالما أن كل شيء في تعافيهم يسير وفقا للخطة، فإنهم على ما يرام. ولكن إذا فعلوا حتى خطوة خاطئة صغيرة، فإنهم قد يشعروا بأنهم قد تراجعوا عن مسار التعافي. ويسمى هذا النمط من التفكير متلازمة انتهاك الامتناع، وهو أمر خطير. وبهذا المنطق الصارم، مجرد عثرة صغيرة تعادل التعاطي مرة أخرى. فالعميل الذي يتخطى تدريب السباحة المنتظم المسائي قد ينتهي بالانتكاس لأن في ذهنه هو بالفعل قد دمر تعافيه. ونجد أن العملاء في حاجة إلى فهم أن تعافي شخص ما لا يحدث "بشكل مثالي"، فالقيام بخطأ ما لا يعني خسارة كل شيء وأن تعاطي المخدرات مرة أخرى هو أمر لا مفر منه.

٣- تحقيق التوازن بين تغيير نمط الحياة مع تعافي صحي وناجح

قد يكون لدى العملاء نهج مختلفة بهدف القضاء على السلوكيات القهرية في حياتهم. فيجد بعض الأشخاص أنه من الأسهل إجراء تغييرات جذرية في كل مرة. ويعتقدون أنهم بالفعل يمهدون أنفسهم للقيام بشيء صعب، لذلك فإنهم يتصدون لسلوكياتهم القهرية في وقت واحد. وهناك أشخاص آخرين بحاجة إلى إجراء تغييرات تدريجيا، واحد أو اثنين في كل مرة. وبالنسبة لهم، فإن فكرة محاولة القضاء على جميع سلوكياتهم القهرية في وقت واحد هو شيء مربك. فالعملاء بحاجة إلى العمل من أجل تحقيق هدف القضاء على سلوكياتهم القهري بطريقة غير مريحة بالنسبة لهم وتسمح لهم بالحفاظ على حياتهم وتعافيهم في حالة توازن.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٨ ــــ السلوكيات القهرية.
- تأكد من أن العملاء قد فهموا ماذا يعني التصرف بشكل قهري وما هي السلوكيات القهرية.

- اطلب من العملاء مناقشة سلوكياتهم القهرية. هل العملاء وهل وجد العملاء أنفسهم منخرطين في السلوكيات القهرية أكثر عندما أصبحوا ممتنعين؟
- اسأل العملاء عن الخطوات التي اتخذوها للقضاء على السلوكيات القهرية. ما مدى النجاح الذي حققوه؟ وما هو النهج الذي استخدموه؟ وهل تصدوا لجميع السلوكيات في وقت واحد أم واحد أو اثنين في كل مرة؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة تجاربه مع متلازمة انتهاك الامتناع.
- الأمور الصغيرة تسير على غير ما يرام خلال التعافي. اطلب من العملاء مناقشة موقفهم تجاه العثرات الصغيرة.
- قم بتشجيع العملاء على وضع العثرات الصغيرة في منظورها الصحيح. فإذا كانوا صارمين أكثر من اللازم في نهجهم في التعافي، فإنها قد يبالغون وينتكسون بسبب مشكلة بسيطة.
- اطلب من العملاء مناقشة أساليب الوقاية من الانتكاس التي تعلموها. وإذا كان العملاء جديدون في التعافي، تأكد من أنهم يفهمون ضرورة تجنب المحفزات، ويمارسون أسلوب إيقاف الأفكار، واستخدام الجداول الزمنية.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يختارون إحدى استراتيجيات الوقاية من الانتكاس والتي يعتقدون أنها ستنجح بشكل أفضل معهم في نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٨ اجعلهم يصفون متى وكيف سيضعون هذه الاستراتيجية موضع التنفيذ.

الجلسة التاسعة والعشرون: مواجهة المشاعر والاكتئاب

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء في التعرف على الاستجابات الانفعالية وفهمها.
- مساعدة العملاء في التعرف على علامات الاكتئاب.
- مساعدة العملاء على استكشاف استراتيجيات مواجهة المشاعر والاكتئاب.

النشـــرة

- الوقاية من الانتكاس ٢٩ ـــــ مواجهة المشاعر والاكتئاب

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم الأنماط الانفعالية في التعافي

من المهم للأشخاص في مرحلة التعافي أن يكونوا قادرين على التعرف على استجاباتهم الانفعالية وفهمها. وحيث أنهم معتادون على مواجهة المشاعر التي تجعلهم غير مرتاحين (على سبيل المثال، الخزي والغضب والحزن)، فقد يتوقف بعض العملاء عن أن يكونوا صادقين مع أنفسهم بشأن ما يشعرون به. وحتى يتمكن العملاء من تسمية مشاعرهم بدقة، فإنهم لا يستطيعون مواجهة المشاعر التي قد تتراكم وتسبب مشاكل. وحتى إذا واجه العملاء مشاعر سلبية أو مؤلمة، فمن المهم الاعتراف بهذه المشاعر. ولذا يجب على المرشد تذكير العملاء أنه ليس من الخطأ وجود هذه المشاعر؛ فالعملاء لا يزال يمكنهم أن يختاروا عدم التصرف في المشاعر التي تسبب المتاعب لهم.

يمكن أيضاً للعملاء الحصول على فهم أفضل لمشاعرهم من خلال البحث عن الأنماط التي يستجيبون بها للمواقف والأشخاص. فهل العملاء أكثر عرضة لبعض مشاعر عن غيرهم؟ وهل هناك مواقف معينة تسبب دائما الاكتئاب للعملاء؟ وهل هناك بعض الأشخاص يجعلون دائما العملاء غاضبون؟

٢- فهم أهمية تحديد ومواجهة الاكتئاب

إن الأشخاص في مرحلة التعافي غالبا ما يواجهون نوبات من الاكتئاب. وبالنسبة لبعض العملاء، فإن هذا هو مجرد جزء طبيعي من عملية التعافي. فإنهم يصبحون مكتئبين بعد أن يصبحوا ممتنعين أو بعد عدة أشهر من التعافي (خلال الفترة المعروفة

باسم الجدار). فإذا ظل هؤلاء العملاء ممتنعين ومحافظين على أن يكون تعافيهم على المسار الصحيح، فيجب أن تخف أعراض الاكتئاب. ومع ذلك، عند بعض العملاء الآخرين، نجد أن تعاطي المنشطات يحجب أعراض اضطراب الاكتئاب التي تظهر بمجرد أن يكونوا ممتنعين. ويجب أن يكون المرشد متنبهاً للعملاء الذين يعانون من أعراض الاكتئاب التي لا تتحسن وأن يضمن أن هؤلاء العملاء يحصلون على التقييم والعلاج المناسبين.

وقد يجد المرشدون المصادر التالية من إدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية (SAMHSA)مفيدة لهم:

- بروتوكول ٤٢ لتحسين العلاج، العلاج من تعاطي المخدرات للأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات المتزامنة (CSAT 2005a)
- الموقع الإلكتروني إدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية عن الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات المتزامنة والاضطرابات النفسية (www.samhsa.gov/ Matrix/matrix_cooc.aspx)
- مركز التميز للاضطرابات المتزامنة التابع لإدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية (coce.samhsa.gov)

٣- استخدام استراتيجيات المواجهة للتحكم في المشاعر والاكتئاب

إن العديد من أفضل الطرق لمعالجة أعراض الاكتئاب تتزامن مع الاستراتيجيات التي يجب أن يستخدمها العملاء بالفعل للوقاية من الانتكاس. فمن المهم بصفة خاصة للعملاء الوصول إلى الأصدقاء وأفراد الأسرة الداعمين إذا كانوا يشعرون بالاكتئاب. كما أن التحدث إلى المرشد أو الطبيب المختص هو أيضا فكرة جيدة. ونجد أن الأنشطة التي تخرج العملاء من المنزل وتجبرهم على التفاعل مع الآخرين هي أيضا وسيلة جيدة للتعامل مع الاكتئاب. وكذلك ممارسة الرياضة يمكن أن تعمل على استقرار إيقاعات الجسم، مما يسمح للعملاء بالعودة إلى أنماط أكثر انتظاما من الأكل والنوم. كما أن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد أيضا في تخفيف أعراض الاكتئاب التي تحدث خلال فترة الجدار.

ومع ذلك، عندما لا تساعد هذه الخطوات في تخفيف اكتئاب العميل، يجب على المرشد استكشاف ما إذا كان العميل يعاني من الاكتئاب الإكلينيكي ويجب أن يتم إحالته لتلقي لعلاج مركزاً أكثر. كما يجب على المرشد أن يتابع مباشرة مع العملاء الذين يشتبه في أنهم يعانون من الاكتئاب إكلينيكيا.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٩ ـــ مواجهة المشاعر والاكتئاب.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا صادقين مع أنفسهم فيما يخص مشاعرهم. وهل يشعرون أن هناك بعض المشاعر التي تكون خارجة عن الحدود؟
- قم بتشجيع العملاء على قبول تلك المشاعر التي واجهوها. وإذا شعر العملاء أن بعض المشاعر تكون خارجة عن الحدود، اسألهم عن السبب الذي يجعلهم يشعرون بهذه الطريقة.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا يلاحظون أنماطاً في مشاعرهم. هل غالبا ما يشعرون بالغضب؟ بالحزن؟ أو بالمرارة؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذه المشاعر كانت استجابة لماذا؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مشاركة تجربته مع نوبات اكتئاب في التعافي. وهل تهدأ مشاعر الاكتئاب بعد مرحلة الجدار؟
- اسأل العملاء عما إذا مروا بنوبات اكتئاب من قبل. وكيف تعرفوا عليها؟
- اسأل العملاء عما اذا كانوا يشعرون بالاكتئاب الآن. وما هي الأعراض التي يعانوا منها؟
- اطلب من العملاء تبادل الاستراتيجيات التي ساعدتهم على مواجهة فترات الاكتئاب.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نـهاية المناقشة المفتوحـة بخمس دقائق، يـجب على المرشـد أن يطلب من الـعملاء أن يشاركـوا تجربتهم بإيـجاز فيما يخـص القيام بالـواجبات المنزليـة من الجلسة السـابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقـوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل الـعملاء يكتبون ثلاثة استـجابات، غير تلـك المدرجة في النـشرة، والتي يمكـنهم استخدامها لمقاومة الاكتئاب.

الجلسة الثلاثون: برامج الإثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم كيف يمكن لبرامج الإثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة أن تدعم التعافي.
- مساعدة العملاء على تحقيق العديد من الفوائد من برامج الإثنى عشر خطوة والمساعدة المتبادلة.
- مساعدة العملاء على فهم اتساع نطاق برامج الإثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة المتوفرة.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ٣٠ ـــــ برامج الإثنى عشر خطوة

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم أساسيات مجموعات الاثنى عشر خطوة (على سبيل المثال، كيف تكون الاجتماعات، وكيفية العثور على اجتماع)

سيكون بعض العملاء على دراية ببرنامج مدمني الكحول المجهولين ومجموعات الإثنى عشر خطوة الأخرى. يجب أن يأخذ المرشد وقتاً ليجعل العملاء يتدربون على أساسيات المشاركة في مجموعة الاثنى عشر خطوة. فالعلاج المتخصص من تعاطي المخدرات إلى جانب المشاركة في برامج الاثنى عشر خطوة تمثل إحدى التدخلات الأكثر فعالية للاعتماد على المخدرات. وتعتبر هذه المكونات مهمة جدا بالنسبة التعافي، ويجب أن يتم إعطاء العملاء كل فرصة لفهم برامج الاثنى عشر خطوة وأن يصبحوا مرتاحين لهذه البرامج. وتشمل النقاط الهامة التي يجب تناولها ما يلي:

- شكل الاجتماع. يتم عقد الاجتماعات على مدار النهار والمساء وعادة ما يستمر ساعة واحدة، مع تخصيص وقت قبل الاجتماع وبعده للتواصل الاجتماعي. يجب على المرشد تزويد العملاء بقائمة من الاجتماعات المحلية ومعلومات عن جهات الاتصال.
- اجتماعات ذات مشاركين محددين. قد يكون لدى المجتمعات الكبيرة اجتماعات مجموعات خاصة (على سبيل المثال، الأطباء والمحامين وأعضاء المهن الأخرى، والأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية، والاجتماعات محددة

الجنس، والاجتماعات التي تقوم على التوجه الجنسي للمشاركين). ونجد أن بعض المجتمعات يكون لديها اجتماعات خاصة بالنسبة للأشخاص في التعافي من تعاطي الميثامفيتامين. (انظر www.crystalmeth.org للوصول إلى قائمة المجتمعات التي لديها اجتماعات ميثامفيتامين محددة).

- أنواع الاجتماعات. إن محتوى بعض الاجتماعات يكون له تركيز خاص:
  - الاجتماعات القائمة على المتحدث تتيح لشخص في مرحلة التعافي أن يقوم بسرد قصته عن تعاطي المخدرات والكحول والتعافي.
  - الاجتماعات القائمة على الموضوع تحتوي على مناقشة حول موضوع محدد مثل الزمالة أو الصدق أو القبول أو الصبر. ويتم إعطاء الجميع فرصة للحديث ولكن لا يتم إجبار أحداً.
- الاجتماعات القائمة على الخطوة أو التقليد هي اجتماعات خاصة يتم فيها مناقشة الخطوات الاثنى عشر والتقاليد الاثنى عشر.
- الاجتماعات القائمة على دراسة الكتاب تركز على قراءة فصل من النص الرئيسي لمجموعة الاثنى عشر خطوة.]بالنسبة لمدمني الكحول المجهولين، هو الكتاب الكبير (Big Book)، وبالنسبة لمدمني المخدرات المجهولين، يكون هو النص الأساسي [(Basic Text) وغالبا ما تركز الاجتماعات القائمة على دراسة الكتاب على تجربة شخص ما أو موضوع له صلة بالتعافي.

يجب على العملاء زيارة اجتماعات مختلفة حتى يجدوا مجموعة يفضلوها. ونجد أنه ليس كل جانب من اجتماع أو مناقشة محددة سوف يكون مفيداً. ولكن يجب على العملاء أن يسعوا جاهدين لإيجاد مجموعة يتمكنوا من حضورها بانتظام ويحاولوا تعلم شيء من شأنه أن يعزز تعافيهم في كل مرة يذهبون إلى اجتماع.

٢- فهم الدعم الاجتماعي والعاطفي المتاح خلال حضور اجتماع الاثنى عشر خطوة

تتكون مجموعات الاثني عشر خطوة من أشخاص يعانون من نفس المشكلة ويعملون معا لمساعدة بعضهم البعض. وتركز عملية المجموعة العملاء بأنهم ليسوا وحدهم، وتتيح لهم الفرصة لتكوين أصدقاء ممتنعين والبدء في بناء شبكة الدعم. كما يمكن للعملاء الحصول على التوجيه والتشجيع من الآخرين الذين كانوا في التعافي لفترة أطول منهم.

٣- استكشاف البدائل لبرامج الاثنى عشر خطوة

إن برامج الاثني عشر خطوة مثل مدمني الكحول المجهولين، ومدمني الكوكايين

المجهولين، ومدمني المخدرات المجهولين هي المجموعات الأكثر انتشارا وتكون متاحة. لكنها قد لا تكون متاحة للجميع. فمجموعة مدمني كريستال ميثامفيتماين المجهولين هي مجموعة اثنى عشر خطوة توفر الزمالة والدعم للأشخاص الذين هم في مرحلة التعافي من تعاطي الميثامفيتامين (انظر www.crystalmeth.org) ويجب على المرشد بحث الخيارات المحلية لبرامج الاثنى عشر خطوة وتعريض العملاء لأنواع أخرى من دعم التعافي بالإضافة إلى برامج الاثنى عشر خطوة، مثل مجموعات المساعدة المتبادلة. (وفي المجتمعات الصغيرة، قد يكون اجتماع الاثنى عشر خطوة هو الخيار الوحيد للعملاء). وحتى المجموعات التي لا تلتزم بمبادئ الاثنى عشر خطوة تقدم الزمالة والدعم المهمان للتعافي. وقد يرغب المرشد في مناقشة بدائل اجتماعات الاثنى عشر خطوة التقليدية المدرجة في الصفحات ٣٣ و٣٤ .

وقد يحتاج المرشد أيضا إلى تخصيص بعض الوقت لوصف برامج الدعم المختلفة لأسر العملاء (على سبيل المثال، Nar-Anon, Al-Anon, Alateen)

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٣٠ ــــ برامج الإثنى عشر خطوة.
- احرص على احترام أعضاء المجموعة الذين يترددون في حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة، وعليك ضمان أنهم لا يشعرون بالإكراه في حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا قد شاركوا في مجموعة الاثنى عشر خطوة أو أي من المجموعات الأخرى المذكورة أعلاه. واطلب من العملاء الذين شاركوا وصف الأساليب التي ساعدهم بها حضور الاجتماعات.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا حضروا أي اجتماعات لها تركيز خاص ويجدون أنها مفيدة.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة أي تحفظات أو صعوبات قد واجهها

بحضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة عندما بدأ في التعافي للمرة الأولى.

- اطلب من العملاء مناقشة الأبعاد الروحانية للاجتماعات ذات الاثنى عشر خطوة. وهل هم مرتاحون لمفهوم القوة العليا؟
- اسأل العملاء عما إذا كانوا منزعجين من الإشارة إلى القوة العليا في اجتماعات الاثنى عشر خطوة. وإذا كان الأمر كذلك، كيف يتوافقون مع الاعتراضات على استمرار الحضور؟
- اسأل العملاء عما إذا كانوا قد حضروا اجتماعات المساعدة المتبادلة أو الاجتماعات الموجهة روحيا. وإذا كان الأمر كذلك، اطلب منهم وصف تجاربهم.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يحضرون أحد اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة ويكتبون خمس فوائد من الاجتماع.

الجلسة الحادية والثلاثون: التطلع للمستقبل وإدارة وقت الفراغ

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على تقدير مخاطر الشعور بالملل كمحفز للانتكاس.
- مساعدة العملاء على فهم فوائد تخطيط المكافآت ووقت الفراغ.
- مساعدة العملاء على استكشاف الوسائل المختلفة لكسر رتابة التعافي.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ٣١ ـــــ التطلع للمستقبل وإدارة وقت الفراغ

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم أن الشعور بالملل يمكن أن يكون محفزاً للانتكاس

من الطبيعي بالنسبة للعملاء أن يشعروا بالملل والفتور وعدم التحمس خلال التعافي. وقد ينشأ هذا الشعور بالملل عن طريق التغيرات الكيميائية التي هي جزءاً من شفاء المخ. كما أنه قد يكون مهمة النظام الصارم للتعافي. وعلى الرغم من أن نظام التعافي ضروري، فإن الشعور بالملل الذي يمكن أن ينشأ عنه يكون بمثابة محفز للانتكاس لكثير من العملاء، فالتعاطي كان الوسيلة التي ملأ بها العديد من العملاء وقت فراغهم وجعل حياتهم أكثر متعة. بالإضافة إلى ذلك، فالعملاء الذين يشعرون بالملل قد يفتقرون للطاقة الذهنية للحفاظ على تعاف ذكي وقوي. ومن الضروري للعملاء للقتال مقاومة مشاعر الملل لديهم لإبقاء تعافيهم على المسار الصحيح.

٢- فهم فوائد تقسيم مرحلة التعافي إلى أجزاء من الوقت يمكن التحكم فيها

إن إحدى وسائل العملاء لمقاومة الطبيعة الروتينية للتعافي هي تخطيط مكافآت قليلة لأنفسهم كل أسبوعين. ولا يلزم أن تكون هذه المكافآت مشتريات أو أحداث كبيرة. ففي الواقع، إذا كان العملاء يفكرون في أشياء صغيرة يتمتعون بها ولكن لا تزال تشكل مكافأة خاصة (على سبيل المثال، تناول وجبة مفضلة، وشراء قرص مضغوط جديد، والذهاب في رحلة ليوم واحد). يجب أن تكون المكافآت أشياء يمكن للعملاء التطلع إليها ويمكنها إخراجهم من الأجزاء الكئيبة للتعافي. ومن المهم أيضا ألا تعطل المكافآت التعافي. على سبيل المثال، مغادرة المدينة لأكثر من بضعة أيام لن تكون فكرة جيدة خلال فترة العلاج. ويمكن للعملاء التفكير في هذه المكافآت كامتداد لنشاط

التقدم المحرز من جلسات مهارات التعافي المبكر. وكلا العنصرين هما تدريبات لتقسيم تطابق التعافي إلى فترات أصغر تتخللها المكافآت.

٣- استكشاف طرق تعزيز التعافي من خلال تخطيط الأنشطة وتنظيم وقت الفراغ

بالإضافة إلى المكافآت العرضية مثل الراحة والمتعة، قد يحتاج العملاء إلى المزيد من فترات الراحة المستمرة من إمكانية التنبؤ بروتين التعافي. وبالنسبة لمعظم العملاء، نجد أن الاسترخاء من ضغوط الحياة اليومية جعلهم ينخرطون في تعاطي المخدرات. والآن وهم في مرحلة التعافي، فالعديد من العملاء بحاجة إلى إيجاد طرق جديدة للاسترخاء أو مواجهة ضغوط حياتهم. كما أن النشاط البدني هو وسيلة ممتازة للاسترخاء بالنسبة للعملاء. ومن المعروف أن ممارسة الرياضة تحد من مستويات التوتر. فعندما يمارس العملاء الرياضة، فإنهم يعززون أيضاً ثقتهم بأنفسهم ويساعدون في تحسين أي أعراض جسدية متبقية من إيقاف تعاطي المخدرات. وممارسة التمارين الرياضية لا يلزم أن تكون قوية، فقط مستمرة؛ فالمشي أو ركوب الدراجة عدة مرات في الأسبوع هو تدريب جيد خلال فترة التعافي.

ونجد أن الأنشطة التي تنطوي على آراء العملاء هي مهمة أيضا. فالبدء في هواية جديدة أو الرجوع لهواية قديمة هو وسيلة ممتازة لمقاومة الشعور بالملل. وقد يعتبر العملاء أن المشاركة في فصول دراسية و تعلم شيء جديد (على سبيل المثال، العزف على آلة موسيقية أو تحدث لغة أخرى) يوجه العملاء نحو المستقبل. فعندما يصبح العملاء مشاركين في تعلم شيء أو المشاركة بانتظام في أي نشاط، فإنهم يكونون ملتزمين بدعم تعافيهم.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٣١ ـــــ التطلع للمستقبل وإدارة وقت الفراغ.

- اسأل العملاء عما إذا كانوا قد واجهوا الشعور بالضجر والملل العاطفي. وإلام يرجعون هذه المشاعر؟
- اسأل العملاء عن تأثير الملل على تعافيهم. وما الذي يفعلونه الآن لتخفيف الملل اليومي؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة كيف استخدم تدريب بناء الجزر (من نشرة الوقاية من الانتكاس ٣١) للاستمرار في المشاركة في عملية التعافي.
- اسأل العملاء عن الأنشطة التي يمكنهم استخدامها كمكافآت لمقاومة الطبيعة الروتينية للعلاج والتعافي.
- اسأل العملاء كيف أنهم يعرفون عما إذا كانوا بحاجة للاسترخاء. وما هي العلامات الجسدية أو الانفعالية التي تخبرهم أنهم بحاجة لبعض الوقت للتوقف؟
- اطلب من العملاء وصف الهوايات والأنشطة التي وجدوا أنها مريحة ومرضية.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة تجربته في استخدام الأنشطة لمقاومة الشعور بالملل. ولتخفيف التوتر، ما الذي يفعله القائد المساعد بدلاً من تعاطي المخدرات؟

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يشرحون بالتفصيل أحد الجزر وأحد الأنشطة أو الهوايات التي سوف يمارسونها.

الجلسة الثانية والثلاثون: اليوم قبل غد

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على تجنب الشعور بأنهم مثقلين بالماضي.
- مساعدة العملاء على فهم أن الماضي لا يحدد المستقبل.
- مساعدة العملاء تساعد على استكشاف استراتيجيات مختلفة للتركيز على الحاضر.

النشــرة

- الوقاية من الانتكاس ٣٢ ـــ اليوم قبل غد

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- تجنب الأفكار الإنهزامية والقدرية عن الماضي

عندما يدخل العديد من العملاء العلاج، فإن ماضيهم القريب يتسم بالفشل. فيمكنهم استخدام القليل في تاريخهم لبناء الثقة بالنفس. فالقليل في تجربتهم يقنعهم بأنهم يمكنهم النجاح في التعافي. ومن المفارقة، أنه بمجرد أن يكون العملاء في التعافي، فإن عملية التخلص من مشاكل الماضي غالبا ما تتركهم مثقلين بالماضي وغير قادرين على مواجهة الحاضر أو المستقبل بتفاؤل. كما أن المشاعر السلبية والنظرة القاتمة على المستقبل تضيف توتر لحياة العملاء وتزيد من فرص الانتكاس. ويحتاج المرشد إلى إقناع العملاء بأنهم قادرون على الانفصال عن سلوكهم الماضي. وكدليل على أن هذا ممكناً، يمكن للمرشد الإشارة إلى حقيقة أن العملاء اتخذوا قراراً بالدخول في العلاج. ويمكنهم البناء على هذا القرار لجعل مستقبلهم مختلفاً عن الماضي.

٢- فهم أن المستقبل يتم تحديده من خلال الفرد، وليس من سلوك الماضي

غالبا ما يشعر العملاء بأنه بسبب فشلهم في البقاء ممتنعين في الماضي، فإنهم سيفشلون في القيام بذلك في المستقبل. وعلى الرغم من أنه من الصحيح أن الناس غالبا ما يكررون سلوك الماضي، فإنهم يقومون بذلك عن طريق الاختيار، بالنسبة للجزء الأكبر. ومجرد حقيقة أن العميل قد ترك التعاطي ثم عاد إلى تعاطي المنشطات لا يعني أن نفس الشيء سيحدث مرة أخرى. فيقرر العملاء ما إذا كانوا سيظلون ممتنعين. حيث أن اتخاذ نهج ذكي في التعافي يساعد العملاء على تحقيق النجاح الذي لم يحققوه من قبل.

يجب على المرشد تذكير العملاء بالأوقات في حياتهم التي قرروا فيها تغيير سلوكهم ونجحوا في ذلك. على سبيل المثال، ربما بعض العملاء قاموا بتغيير نظامهم الغذائي أو أقلعوا عن الشتائم. فمعظم العملاء يمكنهم تحديد مرحلة ما في حياتهم عندما اتخذوا قراراً بتغيير سلوكهم وتمسكوا به.

كما يجب على المرشد أيضا أن يكون على علم بأن بعض العملاء الذين يأتون للعلاج يعانون من مشاكل نفسية خطيرة بخلاف تعاطي المخدرات. وقد تكون هذه المشاكل نتيجة لصدمة كبيرة أزعجت العملاء. فإذا لاحظ المرشد وجود مشاكل نفسية خطيرة في العملاء، فيجب عليه إحالة العملاء إلى متخصص في الصحة النفسية للتقييم.

٣- استكشاف استراتيجيات لإبقاء التعافي على المسار الصحيح من خلال التركيز على الحاضر

تأتي عبارة "اليوم قبل غد" من برامج الاثنى عشر خطوة وهي مفيدة للعملاء لكي يضعوها في اعتبارهم. فبرامج الاثني عشر خطوة والمساعدة المتبادلة تعلم العملاء طريقة جديدة لتنظيم خبراتهم بحيث يكونوا مركزين أكثر على واقعهم الحالي. ويجب أن يسعى العملاء إلى أن يكونوا أقل اهتماماً بشأن الماضي وأقل قلقاً بشأن المستقبل. وقد يقترح المرشد القيام بممارسة الرياضة (خصوصا الرياضة المتكررة مثل المشي أو الجري أو السباحة)، أو التأمل أو الكتابة في السجلات الشخصية، ولكن سوف يعرف العملاء أفضل من المرشد ما هي الممارسات والأفكار التي ستساعدهم على التركيز أكثر على الحاضر.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الوقاية من الانتكاس ٣٢ ــــ اليوم قبل غد.
- اسأل العملاء عما إذا كانوا تركوا أفكار من الماضي تؤثر على سلوكهم الحالي. وما هي نوع الأفكار عن الماضي التي لديهم؟

- اسأل العملاء عما إذا كانوا يميلون إلى التركيز على الأفكار السلبية بشان الماضي. وما الجوانب الإيجابية لماضيهم التي يمكن أن يتذكرها العملاء بدلا من ذلك؟
- اسأل العملاء عما إذا كانت المخاوف بشأن المستقبل تقلقهم. وما هي المخاوف التي لدى العملاء بشأن المستقبل؟
- اسأل العملاء عما إذا كانوا يجدون صعوبة في إجراء تغييرات في حياتهم. وهل يمكنهم الإشارة إلى وقت ما قاموا فيه بإجراء تغيير في حياتهم وتمسكوا به؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي أن يشارك تجاربه في تركه قلق الماضي ومخاوف المستقبل والتركيز على الحاضر.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يصفون نشاطاً واحداً من شأنه أن يساعدهم على زيادة التركيز على الحاضر ووضعه موضع التنفيذ قبل جلسة الوقاية من الانتكاس التالية.

الجلسة الاختيارية (أ): استعراض حالة العميل

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على معرفة لمحة عامة عن العديد من القضايا المتعلقة بتعافيهم.
- مساعدة العملاء في إنشاء نمط للمراجعة الذاتية المنتظمة.

النشــرة

- الجلسة الاختيارية (أ) الوقاية من الانتكاس ـــ استعراض حالة العميل

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم أن التعافي هو عملية ديناميكية يجب أن يتم إدارتها بفعالية

إن التعافي هو عملية معقدة. والبقاء ممتنعاً هو أهم جزء من التعافي، ولكن هناك ما هو أكثر من ذلك بكثير للتعافي. ولأن العملاء يمرون بالعلاج، فمن المهم بالنسبة لهم إدراك أنه بمجرد أن يتم الانتهاء من تنظيم جلسات المجموعة اليومية، فإنهم سيحتاجون إلى إدارة العملية المعقدة للتعافي من تلقاء أنفسهم. ومن بداية تدخل ماتريكس، تم تشجيع العملاء لحضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة. ففي الوقت الذي يتركون فيه العلاج، يجب على جميع العملاء حضور الاجتماعات والاستفادة من اجتماعات التنظيم والدعم التي يتم تقديمها. كما سيتلقى العملاء دعم أسرهم وأصدقائهم، وبالنسبة لأولئك الذين هم في برنامج الاثنى عشر خطوة سيتلقون دعم الرعاة. ولكن يرجع إلى العملاء اتخاذ القرارات اليومية التي تؤثر على تعافيهم وترصد كيف يؤدون في مختلف جوانب التعافي. كما أن الوقاية الناجحة من الانتكاس تتطلب استعراض منتظم ومتكرر لمجموعة واسعة من القضايا المتعلقة بالتعافي.

٢- استخدام أعضاء من المجموعة لاستكشاف سبل تحسين التعافي

يجب تشجيع العملاء على أن يستمدوا الإلهام ويتلقوا الاقتراحات من الأعضاء الآخرين في المجموعة. فالعميل الذي كان ناجحا في جوانب معينة من التعافي يجب أن يتحدث عن النجاح بحيث يمكن تشجيع بقية المجموعة، ويمكن استخدام أو تطبيق استراتيجيات ونهج العميل. ويجب على العملاء معاملة المجموعة بأنها خزان تفكير من الأفكار والتوجهات الجيدة نحو التعافي، مع أخذ أفضل الأفكار وتطبيقها على حياتهم.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الجلسة الاختيارية (أ) الوقاية من الانتكاس ـــــ استعراض حالة العميل.
- اطلب من العملاء تقييم التقدم الذي أحرزوه في جوانب التعافي المدرجة في النشرة. وهذا النوع من المراجعة الذاتية ينبغي أن يصبح جزءا منتظما من حياة العملاء لأنه سوف يساعدهم على البقاء ممتنعين.
- أسأل العملاء عما إذا كانوا يمكنهم تمييز أنماط في إجاباتهم. وهل أتت بعض جوانب التعافي بسهولة أكبر بالنسبة لهم؟ ولماذا؟
- اطلب من العملاء للتركيز على المجالات التي هم أكثر رضا عنها. واجعلهم يتشاركون الأفكار حول السبب في كونهم ناجحين. وقم بتشجيع كل عميل على أن يشارك قصة واحدة على الأقل للنجاح بجانب النهج الذي أدى إلى النجاح.
- اسأل العميل عما يمكنهم القيام به لتحسين المجالات التي كانوا غير راضين عنها.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة كيف أن التقاط الأفكار والاقتراحات من أشخاص آخرين في التعافي قد ساعد تعافيه.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة.

والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اطلب من العملاء كتابة واحدة من الأفكار من مناقشة المجموعة والتي يعتقدون أنها سوف تساعدهم على تحسين تعافيهم. واجعلهم يشرحون كيف سيمكنهم تنفيذ هذه الفكرة، وكيف ستساعدهم.

الجلسة الاختيارية (ب): العطلات والتعافي

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أن التوتر الإضافي للعطلات يزيد من خطر الانتكاس.
- مساعدة العملاء على تقييم مستواهم من توتر العطلات وتحديد سبل للتخفيف من حدته.

النشـرة

- الجلسة الاختيارية (ب) الوقاية من الانتكاس ــــ العطلات والتعافي

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم أن العطلات تشكل مخاطر خاصة للأفراد المتعافين

يجب على المرشد أن يأخذ في الاعتبار استخدام هذه الجلسة قبل عطلة رئيسية. فالأسابيع التي تسبق عيد الميلاد ورأس السنة الميلادية يمكن أن تكون وقتاً مزعجاً بوجه خاص، ولكن في الرابع من يوليو، يوم الذكرى وعيد العمال والعطلات الأخرى تتميز أيضاً بالاحتفالات والحفلات التي تضع العملاء في زيادة خطر الانتكاس. وتأتي العطلات مع ازدياد الضغوطات، مثل الجداول الحافلة بالمواعيد والسفر وزيادة الإنفاق. وبالإضافة إلى ذلك، يعاني العديد من الأشخاص من تقلبات انفعالية شديدة خلال العطلات، إما بالفرحة أو الاكتئاب. وفي هذه البيئة التي يواجه فيها العملاء محفزات متزايدة، فإنهم يجدوا من الأسهل الانتكاس.

٢- فهم أهمية عمل جداول زمنية والتخطيط لتجنب المحفزات

يتعرض العملاء لاضطرابات في الروتين العادي للتعافي خلال العطلات. وقد يكونوا بعيدين عن المنزل، ويجدون أنفسهم مع المزيد من الوقت غير المنظم، ويجدون صعوبة في الذهاب إلى الاجتماعات. ومع اقتراب العطلة، يحتاج العملاء إلى أن يكونوا على دراية بالمخاطر الإضافية ووضع الخطط التي من شأنها أن تساعدهم على تجنب المحفزات. وإذا ابتعد العملاء عن ممارسة عمل جداول زمنية لأنشطتهم، يجب عليهم إعادة عمل التدريب مع اقتراب العطلة. وإذا عرف العملاء أنهم سيكونون خارج المدينة، يجب عليهم أن يتخذوا الترتيبات اللازمة للحفاظ على الأنشطة التي قد تمنعهم من الانتكاس. وقد يعني هذا تحديد مكان لاجتماع الاثنى عشر خطوة في

المدينة التي سيزورونها، وعمل جدول زمني بالمكالمات الهاتفية مع راعيهم، وأن يكونوا متأكدين من الحصول على بعض التمارين الرياضية، أو تخصيص بعض الوقت للتأمل أو الكتابة في السجل الشخصي.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الجلسة الاختيارية (ب) الوقاية من الانتكاس ـــ العطلات والتعافي .
- اسأل العملاء عما إذا كانت العطلات هي أوقات عصيبة بالنسبة لهم. وكيف يمكن أن تؤثر العطلات على تعافيهم؟
- اسأل العملاء عما إذا كانوا قد حاولوا البقاء ممتنعين خلال العطلات، على سبيل المثال أعياد الميلاد ورأس السنة. وما هي الضغوطات الإضافية التي واجهوها أثناء العطلات؟
- ويمكن أن تكون ليلة رأس السنة عطلة مزعجة بشكل خاص للأشخاص في التعافي. ومن المتوقع أن يكون الأشخاص محتفلين، ويقوموا بشرب الكحول، وتقييم العام السابق وجميع هذه الأمور يمكن أن تكون عصيبة للأشخاص في التعافي. اسأل العملاء عن كيف يخططون لمواجهة التوتر الإضافي لليلة رأس السنة في هذا العام.
- اسأل العملاء عن المخاطر المحددة التي تشكلها العطلات.
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة تجربته مع التخطيط وعمل الجداول الزمنية لإبقاء التعافي على المسار الصحيح أثناء العطلات.

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من

المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يختارون العطلة التي تكون أكثر إرهاقا لهم أو يفكرون في العطلة التالية. اطلب منهم كتابة خطة لكيفية تجنب الانتكاس خلال هذا الوقت.

الجلسة الاختيارية (ج): الأنشطة الترفيهية

أهداف الجلسة

- مساعدة العملاء على فهم أهمية إدخال أنشطة جديدة في حياتهم.
- مساعدة العملاء على فهم أن الأنشطة الجديدة والممارسات القديمة قد تكون ممتعة في الوقت الحالي.

النشـرة

- الجلسة الاختيارية (ج) الوقاية من الانتكاس ـــ الأنشطة الترفيهية

عرض الموضوع (١٥ دقيقة)

١- فهم الدور الذي تلعبه الأنشطة والهوايات في التعافي

تعتبر الأنشطة والهوايات مهمة خلال التعافي لعدة أسباب. فأي هواية يتخذها العملاء تساعد على توجيههم نحو المستقبل. فالمفهوم الكامل لإتباع هواية أو نشاط يوحي بأن العملاء يشاركون في عملية تمتد أمامهم. وبهذه الطريقة، فإن الأنشطة التي يختارها العملاء تساعدهم في الانخراط مجددا في حياتهم وتعزز التزامهم نحو التعافي. كما أن ممارسة الرياضة البدنية تساعد الجسم والعقل في التغلب على الآثار المتبقية لتعاطي المخدرات، وتخفف من التوتر، وتعزز الاحترام الذاتي للعملاء. فالالتحاق بفصل دراسي، أو الانضمام إلى النادي، أو العمل التطوعي يساعد العملاء على مقابلة أشخاص يشاركونهم اهتماماتهم وينشئ مجموعة من الاهتمامات والأنشطة التي لا تركز على تعاطي المخدرات.

٢- العثور على الأنشطة التي تكون محفزة وجذابة قد يحتاج إلى الصبر

عندما يستعيد العملاء أنشطتهم القديمة أو يختارون أنشطة جديدة، فلا يجب أن يكونوا مندهشين إذا لم تكن الأنشطة مجزية على الفور. فدافعهم في بداية النشاط يجب أن يكون لتعزيز تعافيهم. وعندما يصبحوا مشاركين في الأنشطة مع مرور الوقت، سوف يستمتع العملاء بها أكثر. ويجب أن يشجع المرشد العملاء للنظر في التعافي باعتباره فرصة جديدة. والآن حيث أنهم لا يمضون الوقت ولا يبذلون الجهد أو ينفقون المال لدعم تعاطيهم للمخدرات، يمكن للعملاء استكشاف وتطوير اهتماماتهم التي قاموا بتأجيلها أو التي بدت بعيدة عن متناولهم.

النشرة والمناقشة المركزة (٤٥ دقيقة)

يجب إعطاء العملاء الوقت لاستكمال النشرة قبل أن تبدأ المناقشة. ولا يجب أن يتم إجبار العملاء على الالتزام بإكمال النشرة في المجموعة اذا وجدوا الأمر صعبا أو غير مريح. وتعتبر النشرة في الأساس أداة للمناقشة. وعلى المرشد توجيه العملاء بعيدا عن قراءة إجاباتهم وتشجيعهم على التحدث عن القضايا التي تطرحها النشرة. كما أن المرشد عليه التأكد من أن جميع العملاء لديهم فرصة للمشاركة.

- قم باستعراض نشرة الجلسة الاختيارية (ج) الوقاية من الانتكاس ـــــ الأنشطة الترفيهية.
- اسأل العملاء عن الأنشطة التي يرغبون في اتباعها الآن وهم ممتنعين وفي مرحلة التعافي.
- يجب تشجيع العملاء على التخيل ووصف العديد من الأنشطة المختلفة، ومساعدة بعضهم البعض في التفكير في المتعة وإدراج الاهتمامات لاتباعها. ومن المهم أن نلاحظ هنا أن الصداقات الشخصية بين العملاء في المجموعة لا يتم تشجيعها. وقد يرغب المرشد في ثني العملاء عن إجراء الترتيبات اللازمة لاتباع أنشطة مع أشخاص كانوا ممتنعين لوقت أقل منهم.
- اسأل العملاء عن الهوايات السابقة التي كانوا يتمتعون بها. وما هي فوائد تلك الأنشطة؟ وكيف أنها أثرت في حياة العملاء؟
- اسأل العملاء عما إذا كانوا قد بدأوا أنشطة جديدة أو استكملوا الهوايات القديمة. وكيف تأثر تعافيهم بذلك؟
- اسأل العملاء عما إذا كانوا قد بدأوا ممارسة الرياضة منذ دخولهم في العلاج. وكيف تأثر تعافيهم بذلك؟
- اطلب من القائد المساعد المتعافي مناقشة الدور الذي لعبته ممارسة الرياضة والاهتمامات والهوايات في تعافيه. وكيف استخدم القائد المساعد هذه الأنشطة لمساعدته على تجنب المحفزات والوقاية من الانتكاس؟

المناقشة المفتوحة (٣٠ دقيقة)

يجب على المرشد أن يقوم بترحيل أي مسائل هامة لم يتم تناولها بشكل كامل من المناقشة السابقة. وعلى الرغم من أنه من المهم بالنسبة للعملاء أن يكونوا قادرين على

التحدث حول ما يدور في عقولهم، يجب أن يتأكد المرشد أن موضوع الجلسة قد تم بحثه بالكامل.

وقبل نهاية المناقشة المفتوحة بخمس دقائق، يجب على المرشد أن يطلب من العملاء أن يشاركوا تجربتهم بإيجاز فيما يخص القيام بالواجبات المنزلية من الجلسة السابقة. ويمكن للمرشد أن يقرر إلى أي مدى يجب أن تكون متابعة الواجبات المنزلية مفصلة. والهدف من السؤال ليس اكتشاف أي العملاء لم يقوم بعمل واجباته ولكن لتشجيعهم على العمل على تعافيهم بين الجلسات، وأن يشاركوا هذا العمل مع المجموعة.

الواجب المنزلي

اجعل العملاء يقومون بإدراج خمسة أنشطة جديدة قاموا باتباعها أو يرغبون في اتباعها لمساعدتهم على تجنب المحفزات والوقاية من الانتكاس. يمكن للعملاء استخدام سجلاتهم الشخصية أو الصفحات ٢٠ و ٢١ من رفيق علاج العميل.

نشرات جلسات مجموعة الوقاية من الانتكاس

يتم استخدام النشرات التالية من قبل العملاء مع توجيهات المرشد. وسوف تساعد هذه النشرات العملاء على الاستفادة القصوى من الجلسات الاثنين والثلاثين للوقاية من الانتكاس.

الوقاية من الانتكاس (١)

الكحـــــول

غالبا ما يكون من الصعب للأشخاص أن يتوقفوا عن الشرب عندما يدخلون العلاج. وهناك بعض الأسباب لهذا سيتم ذكرها.

إن محفزات تعاطي الكحول تكون في كل مكان. بل أحيانا من الصعب القيام بأي شيء اجتماعي دون أن تواجه الأشخاص الذين يشربون. **كيف يمكنك التواجد مع أصدقائك دون الشرب؟**

....

....

....

....

تعاطى العديد من الأشخاص الكحول استجابة للمحفزات الداخلية. فالاكتئاب والقلق يبتعدان عندما يتناولون مشروباً. ومن الصعب بالنسبة للأشخاص إدراك أن الكحول يسبب الاكتئاب في بعض الأحيان. **ما هي الأمزجة والمشاعر التي تجعلك ترغب في تناول مشروب؟**

....

....

....

....

ذا كان الشخص معتمداً على أحد المخدرات غير المشروعة ويتعاطى الكحول بشكل أقل في كثير من الأحيان، قد لا يتم اعتبار الكحول مشكلة حتى يحاول الشخص التوقف عن الشرب. **ما هي التحديات التي واجهتك في التوقف عن الشرب منذ أن دخلت في العلاج؟**

....

....

....

....

يؤثر الكحول على الجزء العقلاني المفكر من المخ. ومن الصعب التفكير بشكل معقول

بشأن مادة مخدرة تجعل التفكير أكثر صعوبة بشكل واضح. **ما هو شعورك بأن تكون متزناً في حفلة وتراقب الأشخاص وهم يشربون الكحول ويتصرفون بغباء؟**

....

....

....

....

يعيق الكحول المخ العقلاني. كما أنه يقلل من محظورات الأشخاص ويمكن أن يجعل الأشخاص أكثر عدوانية جنسياً، وأقل وعياً ذاتياً، وأكثر اجتماعية. فالأشخاص الذين يتعاطون الكحول لتقليل المحظورات ومساعدتهم على التواصل الاجتماعي قد يشعرون بعدم الارتياح بدونه. **بأي الطرق اعتمدت على الكحول؟ هل لأسباب جنسية أم اجتماعية؟**

....

....

....

....

الكثير منا يكبر وهو يتعاطى الكحول للاحتفال بالمناسبات الخاصة.

ومن الصعب تتعلم كيفية الاحتفال بتلك الأوقات بدون شرب الكحول. **ما هي المناسبات الخاصة التي احتفلت بها عائلتك بالكحول؟**

....

....

....

....

وكيف تحتفلون الآن؟

....

....

في العديد من الأسر والفئات الاجتماعية، يكون الشرب هو علامة للقوة أو النضج. وغالباً ما ينظر للشرب على أنه وسيلة لكونه "واحداً من العصابة." هل تشعر أنك أقل "معها" عندما لا تشرب؟ **إذا كان الأمر كذلك، بأي الطرق؟**

....

....

يمكن أن يصبح الشرب مرتبطاً ببعض الأنشطة. ويمكن أن يبدو من الصعب خلال التعافي المبكر القيام بهذه الأشياء بدون البيرة أو المشروبات الأخرى (على سبيل المثال، تناول أنواع معينة من الأطعمة، والذهاب إلى المناسبات الرياضية). **ما هي الأنشطة التي تبدو أنها تتماشى مع الشرب بالنسبة لك؟**

....

....

....

....

من المهم تذكر أن كل شخص يتوقف عن الشرب يكون لديه هذه المشاكل في البداية. فعندما تجتاز المواقف الصعبة وتقضي المزيد من الوقت متزناً، فإن الأمر يصبح أسهل.

الوقاية من الانتكاس (٢)

الشعور بالملل

في كثير من الأحيان، نجد أن الأشخاص الذين يتوقفون عن تعاطي المخدرات يقولون أن الحياة تبدو مملة. وتشمل بعض أسباب هذا الشعور ما يلي:

- تبدو الحياة المنظمة الروتينية مختلفة عن نمط الحياة القائم على تعاطي المخدرات.
- يمكن للتغيرات الكيميائية في المخ أثناء التعافي أن تجعل الأشخاص يشعرون بالفتور (أو الملل).
- إن الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات غالبا ما يكون لديهم تقلبات انفعالية ضخمة (من الأعلى إلى الأدنى والعودة إلى الأعلى). ويمكن أن تبدو المشاعر العادية تافهة بالمقارنة بذلك.

ونجد أن الأشخاص الذين كانوا ممتنعين لفترة طويلة نادرا ما يشكون من الملل المستمر. فمشكلة الشعور بالملل في التعافي تتحسن. وفي نفس الوقت يجب أن تجرب بعض الأنشطة المختلفة للمساعدة في علاج مشكلة الشعور بالملل في التعافي.

قم بإدراج خمسة أنشطة ترفيهية ترغب في ممارستها.

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

هل بدأت القيام بأشياء كنت تستمتع بها قبل تعاطي المخدرات ؟ هل بدأت أنشطة جديدة تهتم بها؟ وما هي؟

....

هل يمكنك تخطيط شيئا للتطلع إليه؟ وما الذي ستخططه؟

....

كم مضى من الوقت منذ أن اخذت إجازة؟ لا يجب أن تشمل الإجازة السفر، فقط وقت بعيدا عن روتين حياتك العادي. ما نوع الراحة التي ستخططها لنفسك؟

وهنا بعض النصائح للحد من مشاعر الملل:

- عليك إدراك أن حياة منظمة وروتينية تبدو مختلفة عن نمط الحياة يتمحور حول تعاطي المخدرات.
- تأكد من انك تقوم بعمل جدول زمني بالأنشطة. وعليك إجبار نفسك على كتابة الأنشطة اليومية التي تساعدك في أن تتلاءم مع المزيد من التجارب المثيرة للاهتمام.
- حاول ألا تصبح متهاوناً في التعافي. عليك بعمل شيئاً من شأنه أن يساهم في النمو الخاص بك. فأحيانا ينشأ الشعور بالملل من عدم تحدى نفسك بما فيه الكفاية في حياتك اليومية.

أي من الاقتراحات المذكورة أعلاه قد تلائمك؟ من المهم تجريب طرق جديدة لمقاومة الشعور بالملل. فالشعور بالملل يمكن أن يكون محفزاً يقودك نحو الانتكاس.

....

....

الوقاية من الانتكاس (٣أ)

تجنب الانجراف نحو الانتكاس

كيف يحدث الانتكاس

لا يحدث انتكاس بدون سابق إنذار، ولا يحدث بسرعة. ويمكن للحركة التدريجية من الامتناع إلى الانتكاس أن تكون دقيقة، ومن السهل تعليلها أو رفضها. لذلك غالبا ما يبدو الانتكاس كما لو أنه يحدث فجأة. وهذه الحركة البطيئة بعيدا عن الامتناع يمكن أن يتم مقارنتها بسفينة تنجرف بعيدا وبشكل تدريجي من حيث كانت راسية. كما يمكن لحركة الانجراف أن تكون بطيئة جداً بحيث أنك لا تلاحظها.

إيقاف الانجراف نحو الانتكاس

خلال التعافي، يقوم الأشخاص بأشياء معينة تبقيهم ممتنعين. ويمكن أن تسمى هذه الأنشطة "خطوط الارتكاز". ونجد أن الأشخاص بحاجة إلى فهم ما الذي يقومون به للحفاظ على أنفسهم ممتنعين. فهم بحاجة إلى إدراج خطوط الارتكاز هذه بطريقة معينة بحيث تكون واضحة وقابلة للقياس. وهذه الأنشطة هي "الحبال" الذي تثبت التعافي وتمنع الانجراف نحو الانتكاس من الحدوث بدون أن يتم ملاحظته.

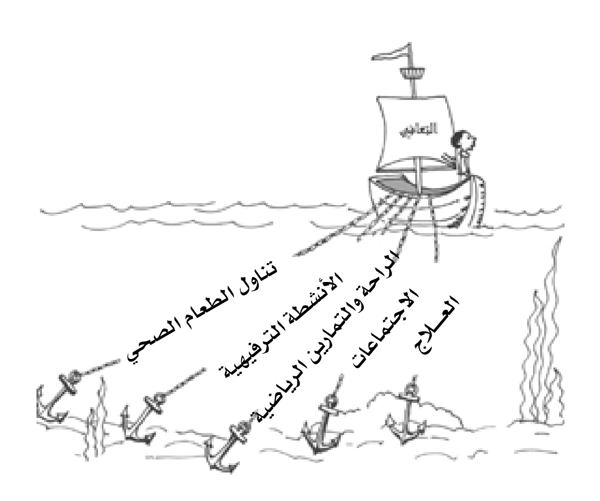
الحفاظ على التعافي

قم باستخدام جدول خطوط ارتكاز التعافي (الوقاية من الانتكاس ٣ ب) لإدراج وتتبع الأشياء التي تثبت تعافيك. قم باتباع هذه الإرشادات عند ملء النموذج:

- قم بتحديد أربعة أو خمسة أشياء معينة التي تساعدك الآن على البقاء ممتنعين (على سبيل المثال، ممارسة التمارين لمدة ٢٠ دقيقة، ٣ مرات في الأسبوع).
- قم بإدراج بنود مثل ممارسة التمارين الرياضية، مواعيد المعالج والمجموعة، عمل جداول زمنية للأنشطة، اجتماعات الاثنى عشر خطوة، أنماط تناول الطعام.
- لا تقم بإدراج التوجهات فليس من السهولة قياسها مثل السلوكيات.
- قم بتدوين الأشخاص أو الأماكن المحددة التي تكون محفزات معروفة وتحتاج إلى تجنبها خلال فترة التعافي.

يجب عليك إكمال جدول خطوط ارتكاز التعافي أسبوعياً. ضع علامة اختيار بجوار كل خط ارتكاز تعرف أنه آمن وقم بتسجيل التاريخ. عندما لا يمكن التحقق من اثنين أو

أكثر من البنود، فهذا يعني أن الانجراف نحو الانتكاس يحدث. أحيانا تتداخل الأحداث مع خطوط الارتكاز الخاصة بك. ولا يمكن التحكم في حالات الطوارئ والأمراض. حيث تختفي خطوط الارتكاز. فالعديد من الأشخاص ينتكسون خلال هذه الأوقات. قم باستخدام الجدول لمعرفة متى تكون أكثر عرضة للانتكاس، واتخاذ قرار لما يجب فعله لمنع ذلك من الحدوث. (بعد ٥ أسابيع عندما يكتمل الجدول، قم بإحالة قائمة خطوط الارتكاز إلى السجل الشخصي أو الصفحتين ١٢ و ١٣ من رفيق علاج العميل، مع الاستمرار في فحص خطوط الارتكاز الخاصة بك.)



الوقاية من الانتكاس (٣ب)

جدول خطوط ارتكاز التعافي

لقد تعلمت سلوكيات جديدة تبقيك في التعافي. وهذه السلوكيات هي خطوط الارتكاز التي تحافظ على ثبات تعافك. ومن المهم وضع السلوكيات الجديدة في جدول ومراجعته كل أسبوع للتأكد من أن الخطوط آمنة. فانخفاض واحد أو أكثر من خطوط الارتكاز يسمح لك بأن تنجرف نحو الانتكاس.

استخدام الجدول أدناه لإدراج الأنشطة التي تعتبر مهمة لاستمرار تعافيك. إذا كان هناك أشخاص أو أشياء محددة تحتاج إلى تجنبها، قم بسردها. تحقق من قائمتك كل أسبوع للتأكد من أنك تواصل البقاء ثابتا في تعافيك.

سلوكيات خطوط الارتكاز	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ
أنا أتجنب	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ

الوقاية من الانتكاس (٤)

العمـــل والتعافـــي

يمكن أن لمواقف العمل المحددة أن تجعل العلاج والتعافي أكثر صعوبة. ويتم ذكر بعض المواقف الصعبة أدناه.

العمل في وظيفة مطلوبة يجعل العلاج صعباً

لن ينجح علاجك إذا لم تعطيه مائة في المائة من جهدك. فالأشخاص في التعافي بحاجة إلى إيجاد وسيلة لتحقيق التوازن بين العمل والعلاج حتى يمكن أن يعطوا التعافي جهدهم الكامل. وتتطلب بعض الوظائف ساعات طويلة أو غير معتادة. وغالباً ما تساهم نفس طبيعة الجدول الزمني للعمل في مشكلة تعاطي المخدرات. إذا كان لديك مثل هذا العمل، فالمهمة الأولى هي أن تضبط الجدول الزمني الخاص بك ليتلاءم مع العلاج. قم بالعمل مع مرشدك ورئيسك في العمل أو مندوب من برنامج مساعدة الموظفين للقيام بذلك. كما يجب عليك أيضا معرفة ما إذا كانت أوقات العمل المرنة هي الخيار. حيث يحتاج التعافي أن يكون الأولوية الأولى أثناء وجودك في العلاج.

العمل في وظيفة غير مرضية والتفكير في إجراء تغيير

خلال التعافي، نجد أن التغيرات الكبيرة (في الوظائف والعلاقات، الخ) يجب أن تتأجل لمدة ٦ أشهر إلى سنة كلما كان ذلك ممكنا. وتشمل أسباب ذلك ما يلي:

- أن الأشخاص في التعافي يمرون بتغييرات كبيرة. فأحيانا ما يغيرون وجهات نظرهم بشأن المواقف الشخصية.
- أي تغيير يسبب التوتر. ويجب تجنب التوتر الكبير قدر الإمكان خلال فترة التعافي.

العمل في موقف يكون فيه التعافي صعباً

تتناسب بعض الوظائف مع التعافي أكثر من غيرها. فمواقف العمل التي يصعب الجمع بينها وبين العلاج في العيادات الخارجية تشمل ما يلي:

- المواقف التي يكون فيها من الضروري أن تكون مع أشخاص آخرين يشربون أو يتعاطون
- الوظائف التي توفر مبالغ نقدية كبيرة في أوقات لا يمكن التنبؤ بها وقد يرغب الأشخاص في هذه الأنواع من الوظائف في التخطيط لتغيير الوظيفة.

العاطلين عن العمل والحاجة إلى العثور على وظيفة

عندما يكون الأشخاص عاطلين عن العمل، يصبح العلاج أكثر صعوبة وذلك للأسباب التالية:

- غالبا ما يكون البحث عن العمل هو الأولوية الأولى.
- من الصعب ملء وقت الفراغ الكبير، والنظام الذي يجعل العلاج في العيادات الخارجية فعالاً غير متوفر.
- غالباً ما تكون الموارد محدودة، مما يجعل وسائل النقل ورعاية الأطفال أكثر من كونها مشكلة.

إذا كنت عاطلاً عن العمل وفي مرحلة العلاج، تذكر أن التعافي لا يزال يحتاج إلى أن يكون الأولوية الأولى. تأكد أن المرشد يعرف وضعك، وعليك بالسعي لتحقيق التوازن بين أنشطة البحث عن وظيفة والعلاج.

لا توجد حلول سهلة لهذه المشاكل. ومن المهم أن يكون على دراية بالقضايا بحيث يمكنك التخطيط لجعل تعافيك قويا بقدر الإمكان.

الوقاية من الانتكاس (٥)

الشعور بالذنب والخزي

إن الشعور بالـذنب هو الشعور السيئ لما قـمت بـه: "أنا آسف لأني استغرقت الـكثير من الوقت في تعاطي المخدرات ولم أهتم بأسرتي"

ما هي بعض الأمور التي فعلتها في الماضي وتشعر بالذنب حيالها؟

....

....

يمكـن أن يكون الـشعور بالـذنب رد فعـل صحي. وهـذا يعني في كثير من الأحيـان أنك فعلت شيئا لا يتفق مع قيمك وأخلاقك. ومن غير المعتاد للأشخاص أن يقوموا بـفعل أشياء يشعرون بالذنب تجاهها. فلا يمكنك تغيير الماضي. ومن المهم أن تكون في سلام مع نفسك. وأحياناً يعني ذلك القيام بتعويضات عن الأمور التي قلتها أو فعلتها.

وتذكر ما يلي:

- من الطبيعي ارتكاب الأخطاء.
- من الطبيعي أن تقول، " لا أعرف"، أو "لا يهمني"، أو " لا أفهم"
- لست في حاجة لتبرير نفسك لأي شخص إذا كنت تتصرف بمسؤولية.

هل ما زلت تشعر بالذنب تجاه الأشياء التي قمت بسردها؟ ما الذي يمكنك القيام به لتحسين الوضع؟

....

....

ن الخزي هو شعور سيئ عن من تكون: "أنا ميؤوس منه وعديم القيمة"

هل تشعر بالخزي من كونك معتمداً على المخدرات؟ نعم ____ لا ____

هل تشعر أنك ضعيف لأنك لم تستطع أو لا يمكنك التوقف عن التعاطي؟ نعم ____ لا ____

هل تشعر أنك غبي بسبب ما قمت به؟ نعم ____ لا ____

هل تشعر أنك شخص سيء لأنك متورط في تعاطي المخدرات؟ نعم ____ لا ____

إن التعافي هو دائما عملية صعبة. ولا أحد يعرف لماذا يمكن لبعض الأشخاص التوقف عن تعاطي المخدرات بمجرد دخولهم العلاج ويقررون أن يبقوا ممتنعين وأشخاص آخرون يكافحون من أجل الحفاظ على الامتناع. ويوضح البحث أن تواريخ الأسرة والجينات والاختلافات البدنية الفردية في الأشخاص تلعب دورا في ذلك. فكونك معتمداً على المخدرات أو الكحول لا يعني أنك سيئ أو غبي أو ضعيف.

ما نعرفه هو أنه لا يمكنك التعافي من خلال:

- محاولة استخدام قوة الإرادة
- محاولة أن تكون شخص جيد
- محاولة أن تكون قوياً

هناك شيئين لإنجاح التعافي وهما:

- أن تكون ذكيا
- أن تعمل بشكل جاد

فكل شخص يكون ناجحاً في التعافي سيقول لكم، "لقد كان أصعب شيء فعلته". لا يمكن لأحد أن يفعل ذلك من أجلك، ولن يحدث هذا لك.

الوقاية من الانتكاس (٦)

البقـــاء مشغولاً

تعلم عمل جدول زمني للأنشطة ، كما أن تنظيم تعافيك هو شيء مهم في العلاج في العيادات الخارجية. والبقاء مشغولا مهم لعدة أسباب.

غالبا ما تبدأ الانتكاسات في رأس الشخص الذي ليس لديه شيئاً يفعله أو مكان يذهب إليه. فيبدأ المخ الإدماني في التفكير في التعاطي السابق، ويمكن للأفكار أن تبدأ عملية الرغبة الشديدة. **كيف يمكن أن يكون وقت الفراغ محفزاً بالنسبة لك؟**

....

....

كيف يمكن أن تستجيب للوقاية من الانتكاس إذا أدى وقت الفراغ إلى أفكار عن التعاطي؟

....

....

غالباً ما يبدأ الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات في عزل أنفسهم. حيث أن التواجد بين الناس يكون غير مريح ومزعج. والبقاء وحيدين ينتج عنه متاعب أقل. **هل قمت بعزل نفسك عندما كنت تتعاطى؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف تؤثر هذه العزلة على تعاطيك للمخدرات ؟**

....

....

كيف أن البقاء وحيداً الآن يذكرك بتلك التجربة؟

....

....

كونك مشاركاً مع الناس وتقوم بعمل أشياء يضفي متعة على الحياة. فأن تعيش حياة خالية من المخدرات يمكن أن يكون أحيانا بمثابة ترويض الجميلة. وتبدأ بالتفكير في أن كونك ممتنعاً هو شيء ممل وأن التعاطي شيء مثير ومرغوب فيه. ويجب أن يعمل الأشخاص على إيجاد طرق لجعل الامتناع ممتعاً. **ما الذي فعلته مؤخراً لكي تكون مستمتعاً؟**

....

....

عندما تصبح حياة الأشخاص مستهلكة مع تعاطي المخدرات، فالعديد من الأشياء التي اعتادوا القيام بها والأشخاص التي اعتادوا أن يقوموا بهذه الأشياء معهم يتركوها ورائهم. فالبدء في إعادة التواصل أو بناء حياة بها أنشطة وأشخاص خاليين من المخدرات هو أمر بالغ الأهمية للتعافي الناجح. **كيف قمت بإعادة التواصل مع الأنشطة والأصدقاء القدامى ؟ كيف قمت بعمل أنشطة جديدة وجلب أشخاص جدد لحياتك؟**

....

....

إذا لم تقم بإعادة التواصل مع الأنشطة والأصدقاء القدامى أو قمت بإضافة بعض الأنشطة والأشخاص الجدد لحياتك، ما هي خططك للقيام بذلك؟

....

....

الوقاية من الانتكاس (٧)

الــــدافع للتعافــــي

اسأل أي مجموعة من الأشخاص الذين هم جديدون في التعافي عن سبب كونهم يريدون التوقف عن التعاطي في الوقت الراهن، وسوف تحصل على العديد من الإجابات المختلفة:

- لقد تم اعتقالي، وإما أن أقوم بذلك أو أذهب للسجن.
- زوجتي تقول إذا لم أتوقف، فإن كل شيء بيننا سينتهي.
- آخر مرة كنت أتعاطى فيها ظننت أنني سأموت، وأنا أعلم أنني سوف أموت إذا تعاطيت مرة أخرى.
- سيأخذون الأطفال منا إذا لم نتوقف.
- لقد كنت أتعاطى لمدة ٢٠ عاما حتى الآن، ولقد حان الوقت للتغيير.

أي من هذه الأشياء التي ذكرها هؤلاء الأشخاص هو الأكثر احتمالا لأن يكون ناجحاً في التعافي؟ يبدو من المنطقي أن الأشخاص الذين يرغبون في التوقف عن التعاطي من أجل أنفسهم وليس لأن شخص آخر يريد منهم ذلك من المرجح أن يحققوا نتائج جيدة في العلاج. ومع ذلك، قد لا يكون ذلك صحيحا. ويوضح البحث أن أسباب توقف الأشخاص عن التعاطي لا يمكن التنبؤ بها ما لم يكونوا قادرين على عيش حياة خالية من المخدرات.

الذي يحدث فرقا هو إذا كانوا يستطيعون البقاء خالين من المخدرات بما يكفي لتقدير فوائد أسلوب الحياة المختلف. عندما لا تكون الديون كثيرة، والعلاقات تكون مجزية، والعمل يسير على ما يرام، والصحة تكون جيدة، فإن الشخص في مرحلة التعافي سيرغب في البقاء ممتنعاً.

قم بسرد بعض الأسباب التي دفعتك لدخول العلاج (على سبيل المثال، مشاكل طبية، ضغط الأسرة، مشاكل العمل، الاكتئاب).

....

....

قم بسرد بعض الأسباب التي دفعتك لمواصلة تعافيك اليوم.

....

....

هل تشعر بأن أسبابك لإيقاف تعاطي المواد المخدرة في البداية هي نفس الأسباب التي دفعتك للبقاء ممتنعاً اليوم؟ لماذا أو لما لا؟

....

....

الوقاية من الانتكاس (٨)

المصداقيــــة

أثناء الاعتماد على المخدرات

كونك غير صادقاً هو جزء من الاعتماد على المخدرات. فمن الصعب تلبية متطلبات الحياة اليومية (العلاقات، والأسر، والوظائف) وتعاطي المخدرات بانتظام. فكلما أصبحت أكثر اعتمادا على المخدرات، فإن الأنشطة التي تكون ضرورية للحصول على المخدرات والتعاطي والتعافي من المخدرات يستغرق وقتا أطول من حياتك. فيصبح الأمر أكثر وأكثر صعوبة لإبقاء حياتك على المسار الصحيح. فالأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات غالبا ما يجدون أنفسهم يفعلون ويقولون كل ما هو ضروري لتجنب المشاكل. فقول الحقيقة ليست مهماً بالنسبة لهم.

بأي الطرق لم تكن صادقاً عندما كنت تتعاطى المخدرات؟

....

....

أثناء التعافــي

كونك صادقاً مع نفسك ومع الآخرين أثناء عملية التعافي هو أمر بالغ الأهمية. ففي بعض الأحيان كونك صادقا هو صعب جدا للأسباب التالية:

- لا تستطيع أن تبدو شخصاً لطيفاً.
- قد يكون مرشدك أو أعضاء مجموعتك غير راضين عن سلوكك.
- كنت قد تكون محرجاً.
- قد يتم إيذاء مشاعر الآخرين.

كونك في العلاج دون أن تكون صادقا قد يجعل كل شيء تقوم به يكون مضيعة للوقت.

كيف يمكن أن تكون المصداقية صعبة بالنسبة لك في التعافي؟

....

....

كونك صريح جزئياً لا يعني أنك صادق. هل في أي وقت مضى

قررت السماح لشخص ما بتصديق الحقيقة غير الكاملة؟ نعم ___لا ___

أن تقول للناس ما يريدون سماعه؟ نعم ___لا ___

نقول للناس ما كنت تتمنى أن يكون صحيحاً؟ نعم ___لا ___

أن تقول ما هو أقل من الحقيقة الكاملة؟ نعم ___لا ___

الوقاية من الانتكاس (٩)

الامتناع الكلي

هل وجدت نفسك يوما تقول أي من التالي؟

- إن مشكلتي هي تعاطي الميثامفيتامين. فالكحول (أو الماريجوانا) ليسوا مشكلة بالنسبة لي.
- إن تناول البيرة أو كأسا من النبيذ ليس شرب في الواقع.
- أنا أشرب فقط عندما اختار ذلك. وشربي ليس خارجاً عن نطاق السيطرة.
- أنا لا أهتم حقاً بالكحول. أنا أشرب فقط لأكون اجتماعي.

اذا كنت دخلت البرنامج لتتوقف عن تعاطي المنشطات، قد تكون تساءلت لماذا طلب منك أن توقع على اتفاقية تنص على استعدادك أيضا للتوقف عن تعاطي المواد الأخرى، بما في ذلك الكحول. للعديد من الأسباب، نجد أن الامتناع الكلي هو هدف ضروري للأشخاص في مرحلة التعافي:

- تظهر الدراسات المتابعة أن الأشخاص الذين يتعاطون المنشطات هم أكثر عرضة للانتكاس بثماني مرات إذا تعاطوا الكحول، وأكثر عرضة للانتكاس بثلاث مرات إذا تعاطوا الماريجوانا من الأشخاص الذين لا يتعاطون هذه المواد. فيمكنك تقليل فرصك في الانتكاس إلى حد كبير من خلال الحفاظ على الامتناع الكلي.
- إن الأماكن والأشخاص المرتبطين بالشرب غالباً ما تكون هي الأماكن والأشخاص الذين يكونون بمثابة محفزات لتعاطي المخدرات.
- عندما تتعلم كيفية مواجهة المشاكل بدون أخذ المنشطات، وذلك بتعاطي مخدر أو كحول آخر لتخدير عملية التعلم الغير مريحة هو ضار لسببين. أولاً، أن هذا التعاطي يمنعك من مواجهة مشكلة تعاطيك للمنشطات مباشرة. ثانياً، أنه يضعك في خطر من أن تصبح معتمداً على الكحول أو أي مادة مخدرة أخرى أثناء محاولة التغلب على اعتمادك على المنشطات.

تذكـــر، إذا كان من الصعب التوقف عن الشرب عما كنت تتوقع، فربما تكون أكثر اعتمادا على الكحول مما كنت تعتقد.

الوقاية من الانتكاس (١٠)

الجنس الحميمي

يتضمن الجنس الحميمي الأشخاص المهمين الآخرين. فالجنس هو جزء من العلاقة. وأحيانا ما تكون المشاعر الجنسية دافئة وناضجة. وأحيانا تكون جامحة وعاطفية. ولكنها تنجم عن وتضاف إلى مشاعر كل شريك للطرف الآخر.

الجنس الاندفاعي

في هذا التعريف للجنس الاندفاعي ، عادة ما يكون الشريك غير ذي صلة؛ فالشخص هو وسيلة للوصول للنشوة. ويمكن أن يأخذ الجنس الاندفاعي شكل العادة السرية المفرطة. كما أنه يمكن تعاطيه وإدمانه بنفس الطريقة التي يتم بها تعاطي وإدمان المخدرات. فمن الممكن أن تصبح مدمناً على الجنس الاندفاعي.

ما هو نوع التجارب التي لديك مع الجنس الاندفاعي ؟

....

....

هل كان الجنس الاندفاعي مرتبطاً بتعاطيك للمخدرات ؟ وكيف؟

....

....

قم بوصف علاقة جنسية حميمة صحية كانت لديك أو تأمل أن تكون لديك.

....

....

ن الجنس الاندفاعي ليس جزءا من نمط حياة صحي للتعافي. فيمكن أن يكون الخطوة الأولى في عملية الانتكاس. ومثل تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى غير المنشطات، فإن التورط في ممارسة الجنس الاندفاعي يمكن أن يؤدي إلى الانتكاس وينتج عنه تعاطي المنشطات.

الوقاية من الانتكاس (١١)

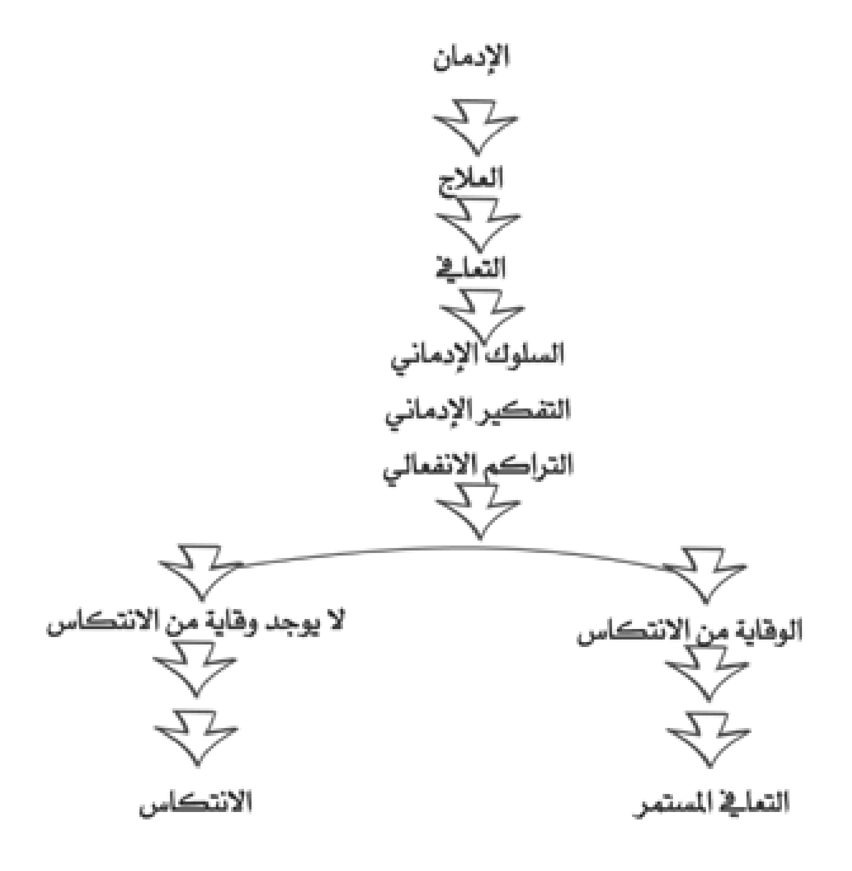
توقع الانتكاس والوقاية منه

لماذا من المهم الوقاية من الانتكاس؟

إن التعافي هو أكثر من عدم تعاطي المخدرات والكحول. فالخطوة الأولى في العلاج هي إيقاف تعاطي المخدرات والكحول. والخطوة التالية هي عدم البدء مرة أخرى. فهذا أمر مهم للغاية. وعملية القيام بذلك تسمى الوقاية من الانتكاس.

ما هو الانتكاس؟

الانتكاس هو العودة إلى تعاطي المخدرات وإلى جميع السلوكيات والأنماط التي صاحبت ذلك. وغالباً ما تعود السلوكيات والأنماط العودة قبل تعاطي المخدرات. فتعلم كيفية التعرف على بداية الانتكاس يمكن أن يساعد الأشخاص في مرحلة التعافي على إيقاف هذه العملية قبل البدء في التعاطي مرة أخرى.



ما هي السلوكيات الإدمانية؟

إن الأشياء التي يفعلها الأشخاص كجزء من تعاطي المخدرات أو الكحول تسمى سلوكيات إدمانية. وغالبا ما تكون هذه الأشياء هي التي يقوم بها المدمنين للحصول على المخدرات أو الكحول، أو التستر على تعاطي المخدرات، أو كجزء من التعاطي. فالكذب والسرقة وعدم الجدارة بالثقة والعمل بشكل قهري هي أنواع من السلوكيات الإدمانية. وعندما تظهر هذه السلوكيات مرة أخرى، يجب أن ينتبه الأشخاص في التعافي أن الانتكاس سوف يتبعها قريبا اذا لم يتدخلوا.

ما هي سلوكياتك الإدمانية؟

....

....

ما هو التفكير الإدماني؟

إن التفكير الإدماني يعني وجود الأفكار التي تجعل من تعاطي المخدرات أمر طبيعي.

(في برامج الاثنى عشر خطوة يعرف باسم " التفكير السيء"). وفيما يلي بعض الأمثلة:

- أستطيع التعامل مع مشروب واحد فقط.
- إذا كانوا يعتقدون أنني أتعاطى، فربما أنا كذلك.
- لقد عملت بجد. لذا فأنا بحاجة إلى راحة.

كيف حاولت أن تجد الأعذار لتعاطي المخدرات؟

....

....

ما هو التراكم الانفعالي؟

إن المشاعر التي لا يبدو أنها ستتوقف وتصبح أقوى تسبب التراكم الانفعالي. فأحيانا تبدو المشاعر أنها لا تطاق. وبعض المشاعر التي يمكن أن تنشأ هي الملل والقلق والإحباط الجنسي والغضب الشديد والاكتئاب.

هل واجهت تراكم لأي من هذه المشاعر؟

....

....

إن الخطوة الهامة هي اتخاذ إجراءات بمجرد إدراك علامات الخطر.

ما هي الإجراءات التي قد تساعدك على الوقاية من الانتكاس؟

- ☐ الاتصال بالمرشد
- ☐ ممارسة التمارين الرياضية
- ☐ الاتصال بصديق
- ☐ التحدث مع زوجك
- ☐ أخذ يوم عطلة
- ☐ عمل جدول زمني للوقت بشكل أكثر دقة
- ☐ التحدث مع أسرتك
- ☐ الذهاب إلى اجتماع دعم خارجي للإثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة

أخرى: ....

كيف أثر تعاطي المخدرات على الثقة بينك وبين الأشخاص الذين تهتم بهم؟

....

....

إذا أخبرت شخص بأنك لا تتعاطى ولم يصدقك هذا الشخص، هل يجعلك هذا تشعر وكأنك تتعاطى؟ هل تفكر، "إذا كان الأشخاص يعاملونني كما لو أنني أتعاطى، فقد أتعاطى فعلاً"؟

....

....

الوقاية من الانتكاس (١٢)

الثقـــــة

إن الأشخاص الذين يعتمدون علي المخدرات يجدون من الصعب أن يكون لديهم علاقات مفتوحة وصادقة. فهناك بعض الأشياء التي يتم قولها وفعلها والتي من شأنها أن تدمر الثقة وتضر بالعلاقات. فتعاطي المخدرات يصبح مهما مثل الأشخاص الآخرين بل وأكثر أهمية منهم.

وعندما يتوقف تعاطي المخدرات، لا تعود الثقة على الفور. فالشعور بالثقة يعني أن تشعر بأنك على يقين من أنه يمكنك الاعتماد على شخص ما. فالأشخاص لا يكونوا على يقين لمجرد أنهم يريدون ذلك. فيمكن أن تضيع الثقة في لحظة، ولكن يمكن بناؤها فقط مع مرور الوقت. وسوف تعود الثقة تدريجيا عندما يقوم الشخص الذي انتهك الثقة بإعطاء أسباب للشخص الآخر لكي يثق به مرة أخرى. وقد يرغب أحد هؤلاء الأشخاص أو كلاهما في عودة الثقة عاجلا، ولكن تغيير المشاعر يتطلب بعض الوقت.

كيف يمكنك التعامل مع الشكوك بشأن تعاطي المخدرات؟

....

....

ما الذي يمكنك القيام به للمساعدة في عملية إعادة بناء الثقة؟

....

....

الوقاية من الانتكاس (١٣)

كن ذكياً وليس قوياً

"يمكنني أن أكون بجانب المخدرات أو الكحول. وأنا متأكد من أني لا أريد أن أتعاطى، وبمجرد أن أرتب عقلي، فأنا قوي جدا ".

"لقد كنت على ما يرام، وأعتقد أنه حان الوقت لاختبار نفسي لمعرفة ما إذا كان بإمكاني التواجد مع الأصدقاء الذين يتعاطون. إنها مجرد مسألة قوة إرادة ".

" يمكنني أن أتناول شراباً ولا أتعاطى. فلم يكن لدي مشكلة مع الكحول على أي حال ".

إن البقاء ممتنعاً ليس له علاقة بمدى قوتك. فالأشخاص الذين يحافظون على الامتناع يقومون بذلك من خلال أن يكونوا أذكياء. فهم يعرفون أن مفتاح عدم الشرب وعدم التعاطي هو البقاء بعيدين عن المواقف التي يمكن أن يتعاطوا فيها. فإذا كنت في مكان حيث يمكن أن تظهر المخدرات (على سبيل المثال، ناد أو حفلة) أو مع أصدقاء يشربون ويتعاطون، فإن فرصك للتعاطي تكون أكبر بكثير مما لو لم تكن في هذا الموقف. فالأشخاص الأذكياء يبقون ممتنعين عن طريق تجنب المحفزات وحالات الانتكاس.

لا تعتمد على كونك قوياً. كن ذكياً.

ما مدى كونك ذكياً؟ قم بتصنيف مدى كونك جيدا في تجنب الانتكاس. (ضع دائرة حول الرقم المناسب).

	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز
١- ممارسة أسلوب إيقاف الأفكار	١	٢	٣	٤
٢- عمل جداول زمنية	١	٢	٣	٤
٣- الاحتفاظ بالمواعيد	١	٢	٣	٤
٤- تجنب المحفزات	١	٢	٣	٤
٥- عدم تعاطي الكحول	١	٢	٣	٤
٦- عدم تعاطي المخدرات	١	٢	٣	٤
٧- تجنب الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات والكحول	١	٢	٣	٤

	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز
٨- تجنب الأماكن التي يمكن أن تجد فيها المخدرات أو الكحول	١	٢	٣	٤
٩- ممارسة التمارين الرياضية				
١٠- أن تكون صادقاً	١	٢	٣	٤
١١- الذهاب إلى اجتماعات الاثنى عشر	١	٢	٣	٤
خطوة أو المساعدة المتبادلة	١	٢	٣	٤

قم بتجميع الأرقام التي وضعت عليها دائرة . وكلما كان المجموع الذي حصلت عليه عالياً، كلما كان معدل ذكاء تعافيك أفضل. وأفضل معدل ذكاء ممكن للتعافي هو ٤٤ .

لقد حصلت على .____________________

هذا هو معدل ذكاء تعافيك. ما الذي يمكنك القيام به لتحسين معدل ذكاء تعافيك؟

الوقاية من الانتكاس (١٤)

تعريف الروحانية

انظر إلى تعريفات الروحانية هذه. أي من هذه التعريفات يصف ماذا تعني الروحانية بالنسبة لك؟

إن الروحانية هي:

١- علاقة الشخص مع الله

٢- المستوى الأعمق الذي يعمل من خلاله الشخص

٣- السياق الفلسفي لحياة الشخص (القيم والقواعد والاتجاهات ووجهات النظر)

٤- مثل الدين

٥- أخرى : ________________________

إن التعريفين الثاني والثالث يصف الروحانية بمعناها الواسع. فعندما يتعلق الأمر بالتعافي، فإن هذه التعريفات الواسعة هي الطريقة المفيدة أكثر للتفكير في الروحانية. فهي تصف الروحانية بأنها التعامل مع روح الشخص أو نفسه، والتمييز عن تكوينه الجسدي. فبعض الأشخاص يعتقدون أن مستوى ودرجة الروحانية في حياة الشخص تساعد في تحديد نوعية الحياة. واحدى الطرق لتقييم نوعية الروحانية الخاصة بك هي من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

....

....

....

....

ما الذي تريده من الحياة؟ وهل حصلت عليه؟

....

....

....

....

إلام يستند أمنك الروحي ؟ (وكم يستغرق لتدمير شعورك بالتقدير الذاتي؟)

....

....

....

....

من اعتدت أن تكون قبل أن تثبت نفسك؟ (ما هي الصفات هي الأكثر أهمية بالنسبة لك؟)

....

....

....

....

ماذا يعني النجاح بالنسبة لك؟ (وماذا يعني "تحقيقه"؟)

....

....

....

....

لكي يعيش الشخص في مرحلة التعافي حياة ممتنعة، فيجب أن يكون مرتاحاً في داخله. فالحصول على إحساس الروحانية يعطي كثير من الناس السلام الداخلي الذي يجعل تعاطي المخدرات غير ضروري. ونجد أن برامج الاثنى عشر خطوة والمساعدة المتبادلة تقدم طريقة واحدة للحصول على أو استعادة حب الذات والحياة.

الوقاية من الانتكاس (١٥)

إدارة الحياة وإدارة الإموال

إدارة الحياة

إن الحفاظ على نمط حياة يعتمد على المخدرات يأخذ الكثير من الوقت والطاقة. فالأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات يعطون القليل من الوقت أو التفكير للمسؤوليات اليومية. وعندما يبدأ التعافي، فإن المسؤوليات المهملة لفترة طويلة تتدفق مرة أخرى. وأحيانا يكون من المربك التفكير في الأشياء التي يجب القيام بها. كما أن محاولة القيام بالكثير جداً من المسؤوليات هو أيضا شيء محبط ومضيعة للوقت.

قم بتحديد مدى النجاح الذي تدير به حياتك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

هل لديك مخالفات مرورية معلقة؟ ....

هل سبق لك أن قدمت جميع الإقرارات الضريبية الخاصة بك حتى الآن؟

....

هل هناك فواتير غير مدفوعة تحتاج إلى اتخاذ الترتيبات اللازمة لدفعها؟

....

ما هي أعمال الإصلاح والصيانة التي يحتاجها منزلك أو شقتك ؟

....

هل تحتاج سيارتك أن يتم العناية بها أو إصلاحها؟ ....

هل لديك تأمين كاف؟ ....

هل لديك حساب جار أو وسيلة لإدارة أموالك؟ ....

هل تتعامل مع مهام الحياة اليومية (على سبيل المثال، شراء البقالة، غسل الملابس، التنظيف)؟ ....

إذا كنت تحاول القيام بذلك في آن واحد، قد تشعر بالإرهاق واليأس. قم بأخذ بند واحد كل أسبوع، والتركيز على إزالة مجال واحد في كل مرة. فالتعامل مع هذه المسائل سيساعدك على استعادة السيطرة على حياتك.

البند الأول الذي أحتاج الاهتمام به هو: ....

سأبدأ في: ....

البند الثاني الذي أحتاج الاهتمام به هو: ....

سأبدأ في: ....

إدارة الأموال

أن تكون متحكماً في أموالك هو أن تكون متحكماً في حياتك. عندما يتعاطى الأشخاص المعتمدون على المخدرات، فإن نمط الحياة الخارج عن نطاق السيطرة غالباً ما يؤثر على أموالهم.

كم شيء من التالي كان صحيحا بالنسبة لك؟

_______أي مبلغ من المال أكثر من ______________يكون محفزاً لشراء المخدرات.

_______لقد أخفيت المال لشراء المخدرات.

_______لدي ديون كثيرة.

_______أنا أقامر بأموالي.

_______أنفق بشكل قهري عندما أشعر بالضيق.

_______كثيرا ما أجادل بخصوص المال مع أفراد الأسرة.

_______لقد سرقت للحصول على المال لشراء المخدرات.

عندما يدخل العملاء في العلاج للمرة الأولى، وبعض العملاء فإنهم يختارون إعطاء التحكم في أموالهم لشخص يثقون به. فإذا اتخذت هذا القرار، فأنت تتحكم في أموالك وتطلب من هذا الشخص الموثوق به أن يقوم بدور المصرفي الخاص بك. وبجانب مرشدك، يجب عليك أن تقرر متى يمكنك التعامل مع المال مرة أخرى بشكل آمن. ثم يمكنك أن تبدأ في السعي نحو النضج المالي. وقد تختار أن يكون لديك بعض من الأهداف التالية:

- اتخاذ الترتيبات لتسديد الديون الكبيرة على دفعات صغيرة منتظمة.
- موازنة أموالك بعناية، كما تقوم بعمل جدول زمني لوقتك.
- اتخاذ الترتيبات للقيام باتفاقات الإنفاق مع أي شخص يشاركك أموالك.

- استخدام الحسابات المصرفية لمساعدتك في إدارة أموالك.
- العيش في حدود إمكانياتك.
- عمل خطة للادخار.

ما هي الأهداف المالية الأخرى الخاصة بك؟

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

الوقاية من الانتكاس (١٦)

تبرير الانتكاس

بمجرد أن يقرر الشخص عدم تعاطي المخدرات بعد الآن، كيف يمكنه الانتهاء بالتعاطي مرة أخرى؟ وهل تحدث الانتكاسات بالصدفة تماما ؟ أم أن هناك علامات تحذيرية وطرق لتجنب الانتكاس؟

إن تبرير الانتكاس هو عملية تحدث في عقول الأشخاص. فقد يقرر شخص التوقف عن التعاطي، ولكن عقله لا يزال يحاول الشفاء ويشعر بالحاجة لهذه المخدرات. حيث أن العقل الإدماني يختلق الأعذار التي تسمح للشخص في مرحلة التعافي بالاقتراب بما فيه الكفاية لمواقف الانتكاس التي تسبب الحوادث. وقد تتذكر الوقت الذي كنت تنوي فيه البقاء خالياً من المخدرات ولكنك اختلقت مبررا للتعاطي. وبعد ذلك، وقبل أن تعرفه ، كنت قد تعاطيت مرة أخرى.

قم باستخدام الأسئلة التالية لمساعدتك على تحديد المبررات التي اختلقها عقلك الإدماني. فتحديد وتوقع المبررات سيساعدك على إيقاف هذه العملية.

خطأ شخص آخر

هل قام عقلك الإدماني بإقناعك في أي وقت مضى بأنه ليس لديك أي خيار سوى التعاطي؟ هل فاجأك موقف غير على حين غرة؟ هل سبق لك أن قلت أي مما يلي لنفسك؟

- لقد اتصل صديق قديم، وقررنا التعاطي معا.
- لقد كان لي أصدقاء حضروا لتناول العشاء، وأحضروا لي بعض النبيذ.
- لقد كنت في حانة، وقام شخص بتقديم بيرة لي.
- أخرى: ______________________________

الأحداث الكارثية

هل من غير المحتمل أن يكون هناك حدث كبير يكون هو السبب الوحيد لتعاطيك؟ ما هو هذا الحدث بالنسبة لك؟

- لقد تركني زوجي. وليس هناك سبب للبقاء خالياً من المخدرات.

- لقد أصبت للتو. وهذا دمر كل خططي. وقد أتعاطى أيضاً.
- لقد فقدت عملي للتو. لماذا لا أتعاطى؟
- لقد كان هناك حالة وفاة في الأسرة. ولا أستطيع تخطي هذا بدون تعاطي.
- أخرى: ________________________________

لغرض محدد

- هل قام عقلك الإدماني أي وقت مضى باقتراح أن تعاطي المخدرات أو الكحول هو السبيل الوحيد لتحقيق شيء ما؟
- لقد زدت في الوزن وأحتاج إلى المنشطات للتحكم في وزني.
- لقد نفذت طاقتي. وسوف أعمل على نحو أفضل إذا تعاطيت.
- أحتاج للمخدرات للقاء الناس بسهولة أكبر.
- لا يمكنني الاستمتاع بالجنس بدون تعاطي.
- أخرى: ________________________________

الاكتئاب، والغضب، والشعور بالوحدة، والخوف

هل الشعور بالاكتئاب أو الغضب أو الوحدة أو الخوف يجعل التعاطي هو الحل؟

- أشعر بالاكتئاب. ما الفارق الذي سيحدث إذا تعاطيت؟
- عندما أغضب بشدة، لا أستطيع التحكم فيما أفعله.
- أنا خائف. وأعرف أنني إذا تعاطيت، فإن هذا الشعور سيختفي.
- إذا اعتقد شريكي أنني قد تعاطيت، فقد أتعاطى بالفعل.
- أخرى: ________________________________

ما الذي قد تفعله عندما يقترح عقلك الإدماني هذه الأعذار للتعاطي؟

....

....

....

الوقاية من الانتكاس (١٧)

الإهتمام بنفسك

إن الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات لا يهتمون غالباً أنفسهم. فليس لديهم الوقت أو الطاقة للاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية. وتصبح الصحة والمظهر الشخصي أقل أهمية من تعاطي المخدرات. وعدم اهتمام الشخص بنفسه هو عاملا رئيسيا في فقدان التقدير الذاتي. فاحترام الشيء يعني أن نرى قيمته، وأن نعرف أهميته.

ولذا فالأشخاص في مرحلة التعافي بحاجة إلى معرفة قيمتهم. ففي التعافي، تصبح صحتك ومظهرك أكثر أهمية كلما اهتممت أكثر بنفسك. فالاهتمام بنفسك هو جزء من بداية حب واحترام نفسك مرة أخرى.

الانتباه إلى الاهتمامات التالية سوف يعزز صورتك عن نفسك بأنك شخص يتمتع بصحة جيدة وممتنع ومتعافي:

- هل رأيت طبيب لإجراء فحص؟
- متى كانت آخر مرة ذهبت فيها إلى طبيب الأسنان؟
- هل فكرت في الحصول على مظهر جديد؟
- هل تهتم بما تأكله؟
- هل ترتدي نفس الملابس التي كنت ترتديها عندما كنت تتعاطى؟
- لا تحتاج إلى فحص نظرك أو سماعك ؟
- هل تمارس الرياضة بانتظام؟
- هل كمية الكافيين أو النيكوتين الخاصة بك خارج نطاق السيطرة؟

بعض الأشخاص يجدون أنه من الأسهل إجراء تغييرات شاملة على نمط الحياة كل في نفس الوقت. ومع ذلك، إذا كان تناول جميع مسائل الصحة والنظافة الشخصية هذه في آن واحد هو مرهق جداً، قم بالعمل على واحد أو اثنين من هذه البنود في كل أسبوع. قرر ما هي البنود الأكثر أهمية، وقم بها أولاً. فكلما بدوت وشعرت بأنك أفضل، فإنك سوف تزيد كلا من القوة والمتعة لتعافيك.

أول شيء أحتاج أن أفعله للاهتمام بنفسي هو:

الوقاية من الانتكاس (١٨)

المحفزات الانفعالية

بالنسبة للعديد من الأشخاص، ترتبط بعض الحالات الانفعالية مباشرة بالإدمان، تقريبا كما لو أن الانفعال يتسبب في تعاطي المخدرات. فيبدو للأشخاص في التعافي أنهم إذا تمكنوا من تجنب أي من تلك المشاعر (على سبيل المثال، الشعور بالوحدة والغضب والحرمان)، فإنهم لن ينتكسوا أبداً. ويجب أن تعمل هذه المحفزات الانفعالية بمثابة علامات إنذار أو "أعلام حمراء" بالنسبة للعملاء.

ونجد أن المحفزات الانفعالية السلبية الأكثر شيوعا هي كالتالي:

الشعور بالوحدة: من الصعب التخلي عن الأصدقاء والأنشطة التي تشكل جزءا من نمط الحياة القائم على تعاطي المخدرات. فالانفصال عن الأصدقاء والأسرة يجعل الأشخاص يشعرون بالوحدة. وغالباً ما يكون الأصدقاء وأفراد الأسرة الذين يتعاطون غير جاهزين للمخاطرة للعودة إلى علاقة لم تنجح في وقت سابق. فالشخص في مرحلة التعافي يكون عالقاً بين مجموعات الأصدقاء. والشعور بالوحدة يمكن أن يدفع الشخص للعودة إلى التعاطي.

الشعور بالغضب: إن الانفعال الشديد الذي يتم مواجهته في المراحل المبكرة من التعافي يمكن أن يؤدي إلى شحنات من الغضب التي تكون بمثابة محفزات فورية. والشخص في هذا الإطار العقلي يكون فقط على بعد خطوات قليلة من تعاطي المخدرات. فبمجرد أن يتعاطى الشخص، يمكن أن تكون رحلة طويلة للعودة إلى الحالة العقلانية للعقل.

الشعور بالحرمان: إن الحفاظ على الامتناع هو إنجاز حقيقي. فعادة ما يشعر الأشخاص في التعافي بشعور جيد ومبرر ويشعرون بالفخر لما تمكنوا من تحقيقه. وغالباً ما يشعر الأشخاص في التعافي بأنه كما لو أنهم يجب أن يتخلوا عن الأوقات والأشياء الجيدة. فيبدو التعافي وكأنه عقوبة السجن، أو شيئا يجب تحمله. وهذا يعكس الحالة الفعلية للتعافي: يبدو تعاطي المخدرات جيدا في حين أن التعافي يبدو سيئا. وهذا الوضع المقلوب يؤدي بسرعة إلى الانتكاس.

من المهم أن تكون على دراية بمشاعر الأعلام الحمراء هذه. فالسماح لنفسك بأن تكون مليئاً بهذه المشاعر السلبية القوية هو بمثابة السماح لنفسك بالانجراف بسرعة نحو

الانتكاس. هل كانت بعض هذه الحالات الانفعالية محفزا بالنسبة لك في الماضي؟ وما هي؟

....

....

هل هناك حالات انفعالية سلبية أخرى تشكل خطرا بالنسبة لك؟ وما هي؟

....

....

إن أحد الأهداف أثناء عملية التعافي هو تعلم فصل الأفكار والسلوكيات والانفعالات بحيث يمكنك التحكم فيما تفكر وكيف تتصرف. ومن المهم إدراك وفهم انفعالاتك بحيث أن أفعالك لا تمليها عليك دائما مشاعرك.

ويجد العديد من الأشخاص أن الكتابة عن مشاعرهم هي وسيلة جيدة لإدراك وفهم مشاعرهم. فأنت لست بحاجة إلى أن تكون كاتبا جيدا لاستخدام هذه الأداة. والأشخاص الذين لا يحبون الكتابة والذين لم يكتبوا أبدا كثيرا في الماضي لا يزال يمكنهم تتعلم أشياء قيمة عن أنفسهم من خلال وضع مشاعرهم في كلمات. عليك باتباع التعليمات البسيطة، وتجريب وسيلة جديدة للتعرف على نفسك:

١- العثور على مكان خاص ومريح وهادئ ووقت للكتابة فقط. وحاول أن تكتب كل يوم، حتى لو أمكنك فقط الكتابة لبضع دقائق.

٢- ابدأ بأخذ عدة أنفاس عميقة والاسترخاء.

٣- اكتب رداً على سؤال سألته لنفسك عن مشاعرك (على سبيل المثال، "ما هو شعوري الآن؟" "لماذا أنا غاضب؟" "لماذا أنا حزين؟")

٤- عليك نسيان التهجي وعلامات الترقيم؛ فقط دع الكلمات تتدفق.

فالكتابة عن مشاعرك يجعلها أكثر وضوحا بالنسبة لك. كما يمكنها أيضا أن تساعدك على تجنب التراكم الانفعالي الذي غالبا ما يؤدي إلى الانتكاس.

الوقاية من الانتكاس (١٩)

المـــــرض

إن الإصابة بالمرض غالباً ما تتنبأ بالانتكاس. وقد يبدو هذا غريبا، وحتى غير عادل. وعلى كل حال، لا يمكنك حقاً القيام بأي شيء بشأن الإصابة بالمرض، أليس كذلك؟ فالعديد من الأشخاص يصابون بقليل من نزلات البرد في السنة. وعلى الرغم من أنك قد لا تكون قادراً على وقاية نفسك من الإصابة بالمرض، فيمكنك أن تكون على دراية بخطر الانتكاس الإضافي الذي يأتي مع المرض، ويمكنك اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الإصابة بالمرض.

المرض كمبرر للانتكاس

يمكن أن يكون المرض مبررا قوياً للانتكاس. فعندما تكون مريضاً، فإنك تقوم بالكثير من الاستثناءات بعيداً عن روتينك العادي. فقد تعود للمنزل من العمل و تنام أكثر من المعتاد وتأكل الأطعمة المختلفة. وقد تشعر أن يكون لديك مبرراً في تدليل نفسك (على سبيل المثال، "أنا مريض، لذلك فمن الجيد مشاهدة التلفزيون وأظل مستلقيا معظم ساعات النهار"، "أنا لا أشعر أنني بحالة جيدة وأستحق بعض الكعك الإضافي"). ولأن الأشخاص يشعرون بأن الإصابة بالمرض هو خارج عن سيطرتهم، فمن الجيد أخذ قسط من الراحة من سلوكياتهم العادية. وعليك أن تكون حذرا من أن، حينما تأخذ راحة من الأعمال الروتينية الأخرى، ألا تسمح المرض أن يكون سبباً للتعاطي.

مخاطر التعرض للانتكاس أثناء المرض

عندما تكون مريضاً، فإنك تكون أضعف جسديا. كما يكون لديك أيضاً نشاط ذهني أقل للحفاظ على تعافيك. وبالإضافة إلى نقص الطاقة لمقاومة اضطراب تعاطي المخدرات الخاص بك، فقد تواجه مخاطر الانتكاس التالية عندما تكون مريضاً:

- عدم حضور جلسات العلاج
- عدم حضور اجتماعات المساعدة المتبادلة
- عدم ممارسة الرياضة

كما أن مخاطر الانتكاس التالية يمكن أن تكون أيضا بمثابة محفزات عندما تكون مريضاً:

- قضاء الكثير من الوقت وحدك

- التعافي في الفراش (التي يذكر بعض الأشخاص بالتعافي من التعاطي)
- وجود الكثير من الوقت غير المنظم

السلوكيات الصحية

على الرغم من أنك لا تستطيع وقاية نفسك دائما من الإصابة بالمرض، يمكنك أن تفعل أشياء لتقليل فرصك للإصابة بالمرض. والسلوكيات التالية قد تساعدك في دعم التعافي بشكل عام وتساعد في الحفاظ على صحتك:

- ممارسة الرياضة بانتظام (حتى عندما تشعر أنك مريض، فالتمارين الرياضية الخفيفة تكون جيدة بالنسبة لك).
- تناول وجبات صحية.
- الحصول على النوم الكافي.
- تقليل التوتر.

في التعافي المبكر من تعاطي المخدرات، يجب عليك أيضا تجنب الأنشطة التي تعرض صحتك للخطر أو تتطلب وقتا للتعافي. فالجراحة الاختيارية، وعلاج الأسنان الخطير، والجهد المتواصل قد يسبب لك التعب ويجعلك عرضة للمرض.

معرفة متى تكون في خطر

لأنك قد تكون أكثر عرضة للانتكاس عندما تكون مريضاً، فيجب أن تكون حذراً لعلامات المرض. فالألم الحاد أو الإرهاق أو الصداع أو الاحتقان أو التهاب الحلق يمكن أن تشير إلى ظهور المرض. حتى أن شيئاً مثل متلازمة ما قبل الحيض (PMS) يمكن أن تضعفك جسديا وتجعل الانتكاس أكثر احتمالا.

إذا كنت قد أصبت بالمرض، حاول الحفاظ على الآثار السلبية للمرض من التدخل في تعافيك من خلال التحسن في أسرع وقت ممكن. وعليك بالحصول على الراحة المناسبة والعناية الطبية بحيث يمكنك العودة إلى روتين التعافي المعتاد الخاص بك في أقرب وقت ممكن. وسوف تشعر أنك أقوى، وسيكون تعافيك أقوى.

الوقاية من الانتكاس (٢٠)

التعرف على التوتر

إن التوتر هو رد فعل جسدي وانفعالي للأحداث الصعبة أو المزعجة، وبخاصة تلك التي تستمر لفترة طويلة.

فالتوتر هو التجربة التي تكون لدى الأشخاص عندما تقوم المطالب التي يقدمونها عن أنفسهم أو تلك التي تقع على عاتقهم بتعطيل حياتهم. وأحيانا نكون غير مدركين لهذه الحالة الانفعالية حتى ينتج التوتر أعراض جسدية. قم بوضع علامة اختيار أمام أي من المشاكل التالية التي واجهتها خلال الثلاثين يوماً الماضية:

- ☐ مشكلات النوم (على سبيل المثال، صعوبة في النوم، الاستيقاظ والنوم أثناء الليل، الكوابيس، والاستيقاظ مبكرا وعدم القدرة على الرجوع إلى النوم)
- ☐ الصداع
- ☐ الغضب الشديد
- ☐ اضطرابات في المعدة
- ☐ الصعوبة في التركيز
- ☐ المرض المزمن
- ☐ عدم الرضا العام عن الحياة
- ☐ التعب
- ☐ الشعور بالإرهاق
- ☐ التقلبات المزاجية

إذا تحققت من اثنين أو أكثر من هذه العناصر، فقد تحتاج إلى إجراء بعض التغييرات في حياتك لتخفيض مستوى التوتر. فأن تصبح أكثر وعيا بالتوتر هو الخطوة الأولى للحد منه. وقد تعتاد على التحول لتعاطي المخدرات في أوقات التوتر. كما أن تعلم طرق جديدة لمواجهة التوتر هو جزء من عملية التعافي. وهناك جلسة أخرى من جلسات الوقاية من الانتكاس ستتناول أساليب الحد من التوتر.

الوقاية من
الانتكاس (٢١)

تبرير الانتكاس ٢

بمجرد أن يقرر الشخص ألا يتعاطى المخدرات بعد الآن، كيف ينتهي هذا الشخص إلى التعاطي مرة أخرى؟ هل تحدث الانتكاسات تماما بالصدفة؟ أم أن هناك علامات تحذيرية وطرق لتجنب الانتكاس؟

إن تبرير الانتكاس هو عملية تحدث في عقول الأشخاص. فقد يقرر شخص التوقف عن التعاطي، ولكن عقله لا يزال يحاول الشفاء ويشعر بالحاجة لهذه المخدرات. حيث أن العقل الإدماني يختلق الأعذار التي تسمح للشخص في مرحلة التعافي بالاقتراب بما فيه الكفاية لمواقف الانتكاس التي تسبب الحوادث. وقد تتذكر الوقت الذي كنت تنوي فيه البقاء خالياً من المخدرات ولكنك اختلقت مبررا للتعاطي. وبعد ذلك، وقبل أن تعرفه ، كنت قد تعاطيت مرة أخرى. إن فهم وتوقع المبررات التي تساعد إيقاف هذه العملية. قم باستخدام الأسئلة التالية لمساعدتك على تحديد المبررات التي قد تكون عرضة لها.

إن الاعتماد على المخدرات يتم علاجه

هل حدث أن أقنعك عقلك الإدماني بأنه يمكنك التعاطي لمرة واحدة فقط أو مجرد التعاطي بكمية قليلة؟ على سبيل المثال، قد قلت أياً مما يلي؟

- أنا عدت للسيطرة مرة أخرى. وسوف أكون قادراً على التوقف عندما أريد ذلك.
- لقد تعلمت الدرس. سوف أتعاطى كميات قليلة فقط ومرة واحدة فقط من وقت لآخر.
- هذه المادة المخدرة لم تكن مشكلتي ولكن المنشطات هي المشكلة. لذا يمكنني تعاطي هذا ولا أكون عرضة للانتكاس.
- أخرى: ____________________

اختبار نفسك

من السهل جدا نسيان أن كونك ذكيا، وليس كونك قوياً، هو مفتاح البقاء ممتنعاً. فهل حدث أبداً أن رغبت في إثبات أنه يمكنك أن تكون أقوى من المخدرات؟ على سبيل المثال، هل قلت أياً مما يلي؟

- أنا قوي بما يكفي لأكون قريباً منها الآن.

- أريد أن أعرف ما إذا كان يمكنني أن أقول "لا" للشرب والتعاطي.
- أريد أن أعرف ما إذا كان يمكنني أن أكون قريباً أصدقائي القدامى.
- أريد أن أعرف كيف يبدو الوصول للثمالة الآن وقد توقفت عن التعاطي.
- أخرى: ____________________

الاحتفال

قد يتم تشجيعك من خلال أشخاص آخرين من خلال عقلك الإدماني لعمل استثناء أثناء امتناعك. هل حدث أن حاولت تبرير التعاطي بالأفكار التالية؟

- أشعر حقاً بالتحسن. ومرة واحدة لن تضرني.
- أنا في إجازة. وسأعود لعدم التعاطي عندما أعود للمنزل.
- أنا أتصرف بشكل جيد. والأمور تسير بشكل رائع. وأدين لنفسي بمكافأة.
- إن هذا يمثل حدث خاص وأريد الاحتفال به.
- أخرى: ____________________

ما الذي قد تفعله عندما تواجه مبررات التعاطي هذه؟

....

الوقاية من
الانتكاس (٢٢)

الحـد من التوتـر

إن الإجابة على الأسئلة التالية بصدق بقدر الإمكان سيساعدك على تحديد أي أجزاء من حياتك اليومية هي الأكثر ضغطاً. قم باتخاذ الخطوات اللازمة لتصحيح هذه المشاكل، وسوف تحد من التوتر في حياتك.

١- عند تقرير كيفية قضاء وقتك وطاقتك ومالك، يمكنك تحديد اتجاه حياتك. فهل تقوم باستثمارها في عمل وهوايات تجد أنها مجزية؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، كيف يمكنك تغيير هذا؟

....

٢- إن التركيز على الحاضر يعني إعطاء اهتمامك لهذه المهمة الحالية بدون أن تعوقك مخاوف الماضي والمستقبل. هل أنت عادة ما تكون قادراً على البقاء في هذا المكان الآن؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، ما الذي يمنعك من التركيز على الحاضر؟ وكيف يمكنك تغيير الوضع؟

....

٣- هل تأخذ وقتا كل يوم للقيام بشيء يساعد على الاسترخاء (على سبيل المثال، اللعب مع أطفالك، التمشية، قراءة كتاب، الاستماع إلى الموسيقى)؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، ما النشاط الذي يساعد على الاسترخاء وسوف تضيفه إلى يومك؟

....

٤- هل تتحدى نفسك للقيام بالأشياء التي تزيد من الثقة بالنفس؟ نعم ___لا ____ إذا لم يكن كذلك، ما هي التغييرات التي يمكنك القيام بها لتعزيز ثقتك بنفسك؟

....

٥- هل تتعامل مع الأهداف الكبيرة عن طريق تقسيمها إلى مهام أصغر وأكثر سهولة؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، كيف تعتقد أن تقسيم الأهداف إلى خطوات أصغر يساعدك على التحكم في التوتر؟

....

٦- هل أنت حريص على جعل بيئتك (المنزل ومكان العمل) هادئاً، كلما كان ذلك ممكنا؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، كيف يمكنك جعل بيئتك أكثر هدوء؟

....

٧- هل يمكنك قول "لا" عندما يكون ذلك هو ما تشعر به؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، كيف تعتقد أن قول "لا" يمكن أن يساعدك على مواجهة التوتر في حياتك؟

....

٨- هل تعرف كيفية استخدام أساليب الاسترخاء الذاتي لجعل جسدك مسترخياً؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، ما الذي يمكنك القيام به لمعرفة المزيد عن طرق الاسترخاء؟

....

٩- هل أنت حريصا على تجنب التقلبات الكبيرة في طاقة الجسم الناتجة عن تناول الكثير جداً من السكر والكافيين؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، ما هي التغييرات التي يمكنك القيام بها للحد من تناول السكر والكافيين؟

....

١٠- هل هناك طرق محددة للتعامل مع الغضب وإخراجه من نظامك؟ نعم ____لا ____إذا لم يكن كذلك، كيف يمكن للحد من الغضب أن يساعدك على التحكم في التوتر؟

....

١١- ما هي الأساليب التي يمكنك البدء في استخدام والتي من شأنها أن تساعدك على التخلص من الغضب؟

....

الوقاية من
الانتكاس (٢٣)

التحكم في الغضب

إن الغضب هو انفعال يؤدي بالعديد من الأشخاص إلى الانتكاس. ويعتبر هذا صحيحاً بشكل خاص في العلاج المبكر. وفي كثير من الأحيان، يتراكم الغضب ببطء بينما تفكر بشكل دائم في الأمور التي تجعلك غاضباً. وأحيانا تبدو أن المسألة التي تسبب الغضب هي الشيء الوحيد المهم في الحياة.

وغالبا ما يصاحب الشعور بالمعاناة الغضب. فهل تبدو الأسئلة التالية مألوفة بالنسبة لك؟

- لماذا أحصل على جميع فترات الراحة السيئة؟
- كيف يحدث أنها لا تفهم احتياجاته؟
- لماذا لا يقوم فقط بما أريده أن يقوم به؟

كيف تعرف متى تكون غاضبا؟ هل يتغير سلوكك؟ هل تلاحظ التغيرات الجسمانية (على سبيل المثال، المشي بخطوات سريعة، انقباض الفك، والشعور بضيق الصدر أو "الشعور بالقلق")؟

....

كيف يمكن التعبير عن الغضب؟ هل تكبح غضبك ومن ثم تنفجر في النهاية ؟ هل تصبح ساخراً وسلبي وعدواني؟

....

ما هي الأساليب الإيجابية التي تعرفها لمواجهة الغضب؟

....

وهنا بعض الوسائل البديلة للتعامل مع الغضب. أي من التالي سوف ينجح معك؟

- تحدث إلى الشخص الذي تكون غاضبا منه.
- التحدث إلى المرشد أو راعي برنامج الاثنى عشر خطوة أو شخص آخر يمكن أن يوفر لك الإرشاد.
- تحدث عن الغضب في اجتماع مجموعة الدعم الخارجي.
- اكتب عن مشاعر الغضب لديك.
- ممارسة الرياضة.

الوقاية من الانتكاس (٢٤)

القبـــــول

إن مجرد "قول لا" يعتبر نصيحة جيدة لمنع الأشخاص عن تجريب المخدرات. ولكنه لا يساعد الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات. ويتطلب التغلب على الاعتماد على المخدرات أن تدرك قوته وتقبل القيود الشخصية التي تحدث بسبب ذلك. ونجد أن العديد من الأشخاص يقبلون الانتظار سيطرة الاعتماد على المخدرات عليهم عندما يدخلون في العلاج. ولكن دخول العلاج يعتبر أول عمل يعبر عن القبول. ولا يمكن أن يكون الوحيد. فالتعافي هو عملية مستمرة لقبول أن الاعتماد على المخدرات هو أقوى منك.

كما أن قبول أن الاعتماد على المخدرات لديه السيطرة عليك يعني قبول أن البشر لهم حدود. فرفض تقبل اضطراب تعاطي المخدرات هو أحد أكبر المشكلات في البقاء خالياً من المخدرات. وهذا الرفض للاستسلام للعلاج يمكن أن يؤدي إلى ما يسمى "الامتناع الذي يتسم بالعصبية والتوتر" الذي يتعلق بالامتناع اليائس لأنك تعزل نفسك وترفض قبول المساعدة. والاعتراف بأن لديك مشكلة وطلب المساعدة ليست ضعفاً. فهل الحصول على العلاج لمرض السكري أو مرض في القلب يعني أنك شخص ضعيف الإرادة؟

إن قبول فكرة أن يكون لديك اضطراب تعاطي المخدرات لا يعني أنك لا تستطيع السيطرة على حياتك. فذلك يعني أن هناك بعض الأشياء التي لا يمكنك السيطرة عليها. وأحد هذه الأشياء هو تعاطي المخدرات. وإذا كنت لا تزال تكافح لمحاولة السيطرة على الاضطراب، فإنك تنتهي إلى إعطائه المزيد من القوة.

وهناك مفارقة في عملية التعافي. فالأشخاص الذين يقبلون واقع الاعتماد على المخدرات إلى أقصى درجة يستفيدون أكثر من غيرهم في التعافي. وأولئك الذين لا يناضلون من أجل الفكرة القائلة بأن لديهم اضطراب تعاطي المخدرات هم في نهاية المطاف الأكثر نجاحا في التعافي. والطريقة الوحيدة للفوز في هذه المعركة هو الاستسلام. والطريقة الوحيدة لتكون ناجحاً في التعافي وتسيطر على مشكلتك هي أن تعترف أولاً أن المشكلة تسيطر عليك.

أنت لا تحتاج إلى " الوصول إلى أسوأ حالة" لبدء التعافي

أعاني من اضطراب تعاطي المخدرات نعم ______لا ______

أرجو يوما ما أن أستطيع التعاطي مرة أخرى نعم ______لا ______

أنا بحاجة للعمل على قبول ____________________________

الوقاية من الانتكاس (٢٥)

تكوين صداقات

إن النعمة الكبيرة بالنسبة لأي شخص هو أن يكون لديه صديق:

نفس بشرية واحدة يمكننا الوثوق بها تماما، تعرف أفضل وأسوأ ما فينا، وتحبنا على الرغم من أخطائنا. **مجهول**

إن العلاقات مهمة جدا لعملية التعافي. فيمكن للأصدقاء والعائلة تقديم الدعم ومساعدتنا على فهم من نكون. فالعلاقات التي تقيمها يمكن أن تدعم أو تضعف التعافي. ولقد قيل، "سوف تصبح مثل هؤلاء الأشخاص الذين تقضي معهم وقتك". قم باستخدام الأسئلة التالية لمساعدتك في التفكير بشأن الصداقات الخاصة بك.

هل لديك أي أصدقاء مثل ذلك الشخص المذكور في القصيدة أعلاه؟ إذا كان الجواب بنعم، فمن هم؟

....

هل أصبحت مثل الأشخاص من حولك؟ وبأي الطرق؟

....

ما هو الفرق بين الصديق وأحد المعارف؟ ....

أين يمكنك تكوين بعض المعارف الجديدة الذين قد يصبحوا أصدقاء؟

....

أنت صديق لمن منهم؟ ....

ما هي السلوكيات التي تحتاج إلى تغييرها لتكون أكثر قدرة على أن يكون لديك علاقات صادقة؟

....

الوقاية من الانتكاس (٢٦)

إصلاح الملاقات

إن أصدقاء وأسرة الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات غالباً ما يتضررون كنتيجة لتعاطي المخدرات. فالأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات غالباً لا يمكنهم الاهتمام بأنفسهم، وبالتأكيد لا يمكنهم الاهتمام بالآخرين.

وكجزء من تعافيك ، يجب أن تفكر فيمن تسببت في إيذائهم. كما يجب أن تفكر أيضا فيما إذا كنت بحاجة إلى فعل أي شيء لإصلاح العلاقات التي هي الأكثر أهمية بالنسبة لك. وفي برامج الاثنى عشر خطوة، تسمى هذه العملية "تقديم التعويضات" .

ما هي بعض السلوكيات الماضية التي قد ترغب في التعويض عنها؟

....

هل يوجد أشياء أهملت القيام بها أو قولها عندما كنت تتعاطى والتي يجب أن يتم معالجتها الآن؟

....

كيف تخطط لتقديم التعويضات؟

....

هل تشعر أن كونك في التعافي ومتوقف عن تعاطي المخدرات هو أمر كاف؟

....

إن تقديم التعويضات ليس من الضروري أن يكون معقدا. فالاعتراف بالضرر الذي تسببت فيه عندما كنت تتعاطى المخدرات ربما يساعد في الحد من النزاع في علاقاتك. فليس كل شخص سيكون على استعداد للعفو عنك ، ولكن الجزء المهم من هذه العملية هو البدء في العفو عن نفسك. وهناك جانب آخر لإصلاح العلاقات يتضمن عفوك عن الآخرين بسبب أشياء قاموا بها عندما كانوا يتعاطون المخدرات.

من تحتاج أن تعفو عنه؟

....

ما هي مشاعر الغضب التي تحتاج إلى التخلي عنها؟

....

الوقاية من الانتكاس (٢٧)

دعـــاء الصفـــاء

ماذا تعني هذه المقولة بالنسبة لك؟

....

....

كيف يمكنك أن تجد معنى في هذه المقولة، حتى إذا لم تكن متديناً أو لا تؤمن بالله؟

....

....

ما هي أجزاء حياتك أو نفسك التي تعرف أنك لا تستطيع تغييرها؟

....

....

ما الذي قد غيرته بالفعل؟

....

....

ما هي أجزاء حياتك أو نفسك التي تحتاج إلى تغييرها ؟

....

....

الوقاية من الانتكاس (٢٨)

السلوكيات القهرية

إن العدي من الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات يدخلون العلاج لمجرد التوقف عن تعاطي مخدر معين. فهم لا ينوون تغيير حياتهم تماما. وعندما يدخلون العلاج، يتم إخبارهم بأن التعافي يتطلب إجراء تغييرات أخرى في الأسلوب الذي يعيشون به. فتغييرات نمط الحياة تعيد الأشخاص في التعافي للسيطرة على حياتهم.

بأي الطرق كانت حياتك خارج نطاق السيطرة قبل دخول العلاج؟

....

....

هل لاحظت نفسك تتصرف بشكل مفرط بأي من الطرق التالية؟

- ☐ العمل طوال الوقت
- ☐ تعاطي الأدوية الموصوفة طبيا
- ☐ استخدام المخدرات غير المشروعة الأخرى بخلاف المخدر الذي دخلت العلاج من أجله
- ☐ شرب الكثير من المشروبات الغازية أو القهوة التي تحتوي على مادة الكافيين
- ☐ التدخين
- ☐ تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر
- ☐ ممارسة الرياضة بشكل مفرط
- ☐ الاستمناء بشكل قهري
- ☐ لعب القمار
- ☐ إنفاق الكثير من المال
- ☐ أخرى: ______________________

ما هي التغييرات التي حاولت القيام بها حتى الآن؟

....

....

هل يبدو ما يلي مألوفاً لك؟ "لقد توقفت عن التدخين وتعاطي المخدرات. وكان الأمر صعباً. ثم في أحد الأيام استسلمت وقمت بتدخين سيجارة. فشعرت بالضيق لدرجة

أنني ارتبكت، وانتهى بي الأمر للتعاطي" . يطلق على هذا النمط " متلازمة انتهاك الامتناع " . فبمجرد تقديم تنازلات عن جزء واحد من تعافيك، فيصبح من الأسهل أن تنزلق إلى الانتكاس.

هل لديك قصة مشابهة من الماضي؟ ما هو الحدث الذي أدى بك إلى الانتكاس ؟

....

ما هي التغييرات الكبيرة في نمط الحياة التي تقوم بها في التعافي؟

....

....

هل من غير المريح بالنسبة لك إجراء هذه التغييرات؟ نعم ـــــــلا ـــــــ

هل تجنب الشعور بعدم الراحة عن طريق التحول إلى السلوكيات القهرية الأخرى ؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي هذه السلوكيات؟ هل هناك تغييرات ما زالت بحاجة للقيام بها؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي هذه التغييرات؟

....

....

الانتكاس والجنس

مثل تعاطي المخدرات، يتم التحكم في الجنس عالي المخاطر من خلال عملية المحفزات. (فالجنس عالي المخاطر يشمل ممارسة الجنس مع شخص غريب، والجنس بدون وقاية، وتجارة الجنس من أجل المخدرات). ونجد أن المحفزات تؤدي إلى أفكار عن الجنس. وهذه الأفكار عن الجنس تؤدي إلى الإثارة والفعل. وبالنسبة للعديد من الأشخاص، يرتبط الجنس عالي المخاطر بتعاطي المخدرات. ويمكن أن يكون الجنس عالي المخاطر محفزاً لتعاطي المخدرات. والانخراط في ممارسة الجنس عالي المخاطر يمكن أن يجلب الانتكاس إلى تعاطي المخدرات.

ما هي بعض المحفزات الخاصة بك لتعاطي المخدرات؟

....

....

ما هي بعض المحفزات الخاصة بك لممارسة الجنس عالي المخاطر ؟

....

....

هل سبق لك أن تعرضت لانتكاس عندما كان الجنس محفزاً للتعاطي؟

....

....

الوقايـة

بمجرد أن تكون على دراية بالأمور التي تعمل بمثابة محفزات بالنسبة لك، يمكنك اتخاذ خطوات للوقاية من الانتكاس. وهنا بعض الاقتراحات التي يمكنك القيام بها للوقاية من الانتكاس:

- منع التعرض للمحفزات. البقاء بعيدا عن الأشخاص والأماكن والأنشطة التي ترتبط بتعاطي المخدرات.
- إيقاف الأفكار التي قد تؤدي إلى الانتكاس. يمكن أن يتم استخدام العديد من الأساليب للقيام بذلك. وهناك بعض أمثلة أساليب إيقاف الأفكار، وهي كالتالي:
- الاسترخاء ــ خذ ثلاث أنفاس بطيئة وعميقة.
- الشد ـــ قم بارتداء شريط مطاطي فضفاض على معصمك. وفي كل مرة تقوم تصبح مدركاً لأفكار التعاطي، قم بشد الشريط المطاطي وقول: "لا!" للأفكار.
- التصور ـــ تخيل مفتاح للتشغيل والإيقاف في ذهنك. قم بتحويله إلى وضع الإيقاف لإيقاف الأفكار المحفزة.
- عمل جدول زمني لوقتك. قم بتنظيم يومك وملء وقت الفراغ بالأنشطة. ويمكنك ممارسة الرياضة أو القيام بأعمال تطوعية أو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء الذين لا يتعاطون المخدرات.
- الخروج عن نمطك المعتاد. عليك القيام برحلة خارج المدينة. اذهب إلى السينما أو شاهد فيديو. قم بالخروج لتناول الطعام. اذهب إلى اجتماع الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة في الوقت الذي عادة ما تفعل فيه شيء آخر.

ما هي بعض الأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها للوقاية من الانتكاس؟

....

ماذا كنت تخطط للقيام به في المرة القادمة عندما تكون على دراية بأنك في وضع الانتكاس؟

....

الوقاية من الانتكاس (٢٩)

مواجهة المشاعر والاكتئاب

المشاعـر

هل يمكنك إدراك مشاعرك؟

أحيانا لا يسمح الأشخاص لأنفسهم أن يكون لديهم بعض الانفعالات (على سبيل المثال، تقول لنفسك، "الشعور بالغضب ليس حسنا). وأحيانا يكون الأشخاص غير صادقين مع أنفسهم بشأن عواطفهم (على سبيل المثال، يقول "أنا فقط أواجه يوما سيئا"، عندما تكون الحقيقة أنهم يشعرون بالحزن). فعندما تسيء تصنيف الانفعالات أو تنكرها، فإنك لا يمكنك التصدي لها وتتراكم داخلك.

هل أنت على دراية بالعلامات الجسدية لمشاعر معينة؟

ربما تعاني من اضطراب في المعدة عندما تكون غاضبا، أو تعض أظافرك عندما تكون متوترا، أو ترتجف عندما تكون غاضباً. قم بالتفكير في المشاعر التي تسبب لك المتاعب، وحاول تحديد كيف تظهر جسديا.

كيف يمكنك التعامل مع مشاعرك الآن؟

كيف يكون رد فعلك عندما تواجه المشاعر السلبية؟ وكيف تؤثر مشاعرك عليك وعلى الآخرين من حولك؟ على سبيل المثال، هل تتداخل مشاعرك مع علاقاتك مع الآخرين؟ هل يتجنبك الناس، أو يحاولون إبعادك عن الشعور بالضيق، أو يحاولون جعلك تشعر بتحسن؟ قم بالتركيز على واحد أو اثنين من المشاعر التي تحتاج إلى التعامل معها بشكل أفضل.

كيف يمكنك التعبير عن مشاعرك؟

من المهم إيجاد وسيلة مناسبة للتعبير عن مشاعرك. ويمكنك التعبير عن مشاعرك بشكل غير مباشر (إلى مجموعة أو صديق أو مرشد موثوق بهم)، أو يمكنك التعبير عن مشاعرك مباشرة إلى الآخرين الين لديك مشاعر تجاههم. كما أنك بحاجة لمعرفة أي المواقف التي يكون من المناسب التعبير فيها عن المشاعر مباشرة. ويمكنك أيضا تغيير تفكيرك بطرق تجعل شعورك مختلفاً. على سبيل المثال، بدلا من قول: "أنا غاضب

جدا من أنها لا تتفق معي، فأنا أرغب في التعاطي" ، يمكنك عمل إطار لمشاعرك مثل: "لا بأس من عدم اتفاق شخص معي، والتعاطي لن يجعل أي شيء أفضل " .

لا تجعل للمشاعر الخارجة عن السيطرة أن تدفعك للعودة إلى التعاطي. فتعلم التعامل مع المشاعر يعني السماح لنفسك أن تشعر وتوازن بين الاستجابة الصادقة و السلوك الذكي.

الاكتئــــاب

على الرغم من أننا نعرف أن تعاطي المخدرات يرتبط بالاكتئاب، فليس دائما من الواضح كيف يتفاعل الاثنان. ومعظم الأشخاص في التعافي يواجهون مشاكل مع الاكتئاب من وقت لآخر. ويمكن أن يكون الاكتئاب مشكلة خاصة بالنسبة للأشخاص الذين كانوا يتعاطون المنشطات. فالمنشطات تجعل الأشخاص يشعرون "بالمزاج العالي" من خلال تزويد المخ بمواد كيميائية تسمى الناقلات العصبية التي تنظم مشاعر السرور. وأثناء التعافي يوجد فترات لا يقوم فيها المخ بتوفير ما يكفي من تلك الناقلات العصبية. نقص إمدادات الناقلات العصبية يسبب شعور مؤقت بالاكتئاب. ولكن يختلف هذا عن كونك مكتئباً إكلينيكياً. وبالنسبة لبعض الأشخاص، نجد أن الاكتئاب الذي يترك بدون علاج يمكن أن يؤدي إلى الانتكاس. فمن المهم أن تكون على دراية بعلامات الاكتئاب وتكون مستعدا لمواجهة هذه المشاعر. وإذا كنت تشعر بأنك لا يمكن مواجهة الاكتئاب الخاص بك أو إذا كان استمر الاكتئاب لفترة طويلة، فعليك بطلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية. ويمكن للمرشد الخاص بك أو أي شخص آخر في برنامجك العلاجي أن يحيلك إلى شخص ما للحصول على المساعدة.

وهذه بعض الأعراض التي قد تشير إلى الاكتئاب. املأ كل الخانات التي تنطبق عليك:

- ☐ التعامل مع المشاعر والاكتئاب
- ☐ انخفاض الطاقة
- ☐ الإفراط في تناول الطعام أو عدم تناوله
- ☐ الأفكار الحزينة
- ☐ فقدان الاهتمام بالمهنة أو ممارسة الهوايات
- ☐ النوم أكثر من المعتاد
- ☐ انخفاض الدافع الجنسي
- ☐ تزايد الأفكار المتعلقة بالشرب

- ☐ الأرق
- ☐ التوقف عن حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة
- ☐ التوقف عن برنامج ممارسة الرياضة
- ☐ تجنب الأنشطة الاجتماعية
- ☐ مشاعر الملل أو الانفعال الشديد أو الغضب
- ☐ نوبات البكاء
- ☐ الأفكار أو الأفعال الانتحارية
- ☐ التوقف عن الأنشطة المعتادة مثل العمل، وتنظيف المنزل، وشراء البقالة

ما هي العلامات الأخرى التي تشير إلى الاكتئاب؟

....

....

تشمل ردود الأفعال على الاكتئاب ما يلي:

- زيادة التمارين الرياضية.
- التحدث مع الزوج.
- تخطيط بعض الأنشطة الجديدة.
- التحدث إلى صديق.
- استشارة الطبيب؛ فقد يساعد الدواء
- التحدث إلى المرشد.

هل لديك أية وسائل أخرى لمواجهة الاكتئاب بفعالية ؟

....

....

....

....

....

....

الوقاية من الانتكاس (٣٠)

برامج الاثنى عشر خطوة

ما هي زمالة مدمني الكحول المجهولين؟

إن مدمني الكحول المجهولين (AA) هي منظمة عالمية. وهي موجودة منذ الثلاثينيات. ولقد بدأت من خلال رجلين لم يتمكنا من التعافي من إدمان الكحول عن طريق الطب النفسي أو الطب العلاجي. وتعقد هذه المنظمة اجتماعات مجانية مفتوحة لمساعدة الأشخاص الذين يريدون إيقاف سيطرة حاجتهم للكحول عليهم. والاجتماعات متاحة طوال النهار والمساء سبعة أيام في الأسبوع. ولقد تم تكييف مبادئ مدمني الكحول المجهولين لمساعدة الأشخاص الذين يعتمدون على المخدرات أو الذين يعانون من اضطرابات قهرية أخرى مثل لعب القمار أو الإفراط في تناول الطعام.

هل هذه الاجتماعات مثل العلاج؟

لا، هي مجموعات من الأشخاص في التعافي يساعدون بعضهم البعض للبقاء ممتنعين.

هل يحتاج الشخص للتسجيل أو تحديد موعد؟

لا، فقط يقوم بالحضور. فأوقات وأماكن الاجتماعات متاحة من خلال برنامج العلاج هذا أو من خلال الاتصال ببرنامج مدمني الكحول المجهولين مباشرة.

ما هي الخطوات الاثنى عشر؟

إن أساس المجموعات مثل مدمني الكحول المجهولين هو الخطوات الاثنى عشر. وتقدم هذه المعتقدات والأنشطة برنامج منظم للامتناع. وهناك جانب روحاني قوي لكل من الخطوات الاثنى عشر و مدمني الكحول المجهولين.

الخطوات الاثنى عشر لمدمني الكحول المجهولين×

١- اعترفنا أننا كنا عاجزين تجاه إدماننا للكحول وأن حياتنا قد أصبحت لا يمكن السيطرة عليها.

٢- توصلنا إلى الاعتقاد بأن قوة أعظم من أنفسنا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.

٣- اتخذنا قرارا بتسليم إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا له.

٤- قمنا بعمل حصر أخلاقي لأنفسنا متفحص وبدون خوف.

٥- اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا.
٦- كنا مستعدين تماما لأن يزيل الله كل هذه العيوب الخاصة بشخصيتنا.
٧- طلبنا من الله بخضوع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.
٦- قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم وأصبحنا على استعداد لتقديم تعويضات لهم جميعا.
٩- قدمنا تعويضات مباشرة لهؤلاء الأشخاص حيثما أمكن ذلك إلا اذا كان ذلك من شأنه أن يضر بهم أو بالآخرين.
١٠- واصلنا عمل الحصر الشخصي لأنفسنا، وعندما كنا على خطأ، اعترفنا بأخطائنا على الفور.
١١- سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا له، ونقوم بالدعاء فقط من أجل معرفة مشيئته لنا ومنحنا القوة لتنفيذ ذلك.
١٢- بعد أن أصبح لدينا صحوة روحية نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، فإننا حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شئوننا.

ما هي زمالات مدمني الكوكايين المجهولين (CA) ومدمني المخدرات المجهولين (NA)؟

تشمل مجموعات الاثنى عشر خطوة الأخرى زمالات مدمني الماريجوانا المجهولين، ومدمني الحبوب المجهولين ، والمقامرين المجهولين، والمفرطين في تناول الطعام المجهولين، ومدمني الانفعالات المجهولين، وأكثر من ذلك. وفيما يلي عناوين مواقع مجموعات الدعم هذه:

- مدمني الكوكايين المجهولين (CA): www.ca.org
- مدمني المخدرات المجهولين (NA): www.na.org
- مدمني الماريجوانا المجهولين (MA) : www.marijuana-anonymous.org
- مدمني الحبوب المجهولين (PA): groups.msn.com / PillsAnonymous
- المقامرين المجهولين (GA): www.gamblersanonymous.org
- المفرطين في تناول الطعام المجهولين (OA): www.oa.org
- مدمني الانفعالات المجهولين (EA): www.emotionsanonymous.org

نجد أن أساليب ومبادئ المجموعات تكون متشابهة على الرغم من أن التركيز الخاص يختلف.

وتشمل المجموعات الفرعية التي تستخدم الخطوات الاثنى عشر تشمل مجموعة دعم أسر مدمني الكحول (Al-Anon)، ومجموعة دعم الأفراد صغار السن في أسر المدمنين (Alateen)، والأطفال البالغين لمدمني الكحول، وزمالة المدمنين المشتركين المجهولين، والأطفال البالغين للأسر المفككة. وما يلي عناوين المواقع لبعض من مجموعات الدعم هذه:

- مجموعة دعم أسر مدمني الكحول (Al-Anon)، ومجموعة دعم الأفراد صغار السن في أسر المدمنين (Alateen): www.al-anon.alateen.org
- مجموعة دعم أسر مدمني المخدرات (Nar-Anon): www.naranon.com
- الأطفال البالغين لمدمني الكحول (ACoA): www.adultchildren.org
- زمالة المدمنين المشتركين المجهولين (CoDA): www.codependents.org

في كثير من الأحيان، يذهب الأشخاص إلى أكثر من نوع واحد من المجموعات. فمعظم الأشخاص يقومون بدراسة نوع المجموعة والاجتماعات المحددة التي يجدونها أكثر راحة وذات صلة ومفيدة.

ما هي زمالة مدمني الكريستال ميثامفيتامين المجهولين (CMA)؟

إن زمالة مدمني الكريستال ميثامفيتامين المجهولين (www.crystalmeth.org) هي مجموعة ذات اثنى عشر خطوة تقدم الزمالة والدعم للأشخاص الذين يرغبون في التوقف عن تعاطي الميثامفيتامين. وهذه الزمالة مفتوحة لأي شخص لديه رغبة في إنهاء الاعتماد على الميثامفيتامين. ومثل برامج الاثنى عشر خطوة الأخرى، نجد أن زمالة مدمني الكريستال ميثامفيتامين المجهولين لديها التركيز الروحي وتشجع المشاركين على القيام بعمل الخطوات الاثنى عشر بمساعدة الراعي. وتدعو هذه الزمالة إلى الامتناع التام عن الدواء غير الموصوف طبياً.

ماذا إذا كان شخص غير متديناً ؟

يمكن أن يستفيد الشخص من اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة دون أن يكون متديناً أو يقوم بتنفيذ الخطوات الاثنى عشر. فالعديد من الأشخاص في مجموعات الاثنى عشر خطوة والمساعدة المتبادلة ليسوا متدينين. وقد يفكر هؤلاء الأشخاص في القوة العليا المذكورة في الخطوات الاثنى عشر كإطار أكبر للرجوع إليه أو مصدر أكبر للمعرفة من أنفسهم.

ماذا تقدم برامج الاثنى عشر خطوة؟

- مكان آمن للذهاب إليه خلال التعافي
- مكانا للقاء أشخاص آخرين لا يتعاطون المخدرات والكحول
- عنصر روحاني للتعافي
- الدعم العاطفي
- التعرض للأشخاص الذين حققوا الامتناع على المدى الطويل
- شبكة عالمية من الدعم تكون متاحة دائماً

من المستحسن حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو الدعم المتبادل أثناء وجودك في العلاج. اطلب من العملاء الآخرين المساعدة في اختيار أفضل اجتماع بالنسبة لك. قم بتجريب عدة اجتماعات مختلفة. وكن منفتحا على الأساليب التي يمكن لاجتماعات الاثنى عشر خطوة أن تدعم بها تعافيك: الاجتماعية أو الانفعالية أو الروحية

الوقاية من الانتكاس (٣١)

التطلع للمستقبل وإدارة وقت الفراغ

الجزر التي نتطلع إليها

هناك العديد من العناصر الهامة للتعافي الناجح. فالتنظيم مهم. وعمل جداول زمنية مهم. والتوازن أيضاً مهم. وينجح تعافيك لأنك تعمل على ذلك. وفي ظل العمل الجاد وتنظيم التعافي، هل تشعر وكأن شيئا ما مفقوداً؟ يمكن للأنشطة والأعمال الروتينية للتعافي أن تبدو مقيدة. فهل تشعر أنك بحاجة إلى أخذ قسط من الراحة من الروتين وتصبح متحمساً لشيء ما؟

والرتابة الانفعالية التي تعاني منها خلال التعافي قد يتم تفسيرها من خلال ما يلي:

- يشعر العديد من الأشخاص بالملل والتعب من شهرين إلى أربعة أشهر خلال التعافي (خلال الفترة المعروفة باسم الجدار).
- إن عملية التعافي التي يجتازها الجسم قد تمنعك من الشعور بمشاعر قوية من أي نوع.
- قد تبدو الحياة أقل "اضطراباً" مما كانت عليه عندما كنت تتعاطى.

وتخطيط الأشياء الممتعة للتطلع إليها هو طريقة واحدة لوضع إحساساً بالترقب والإثارة في حياتك. ويفكر بعض الأشخاص في هذا الأمر على أنه بناء جزر للراحة أو الترفيه أو المتعة. وهذه الجزر للتطلع إليها بحيث لا يبدو المستقبل متوقعاً وروتينياً. فالجزر ليست في حاجة إلى أن تكون أشياء باهظة. فيمكن أن تكون أشياء مثل:

- الخروج من المدينة لعطلة نهاية أسبوع لمدة ثلاثة أيام
- أخذ يوم إجازة من العمل
- الذهاب إلى مسرحية أو حفل موسيقي
- حضور حدث رياضي
- زيارة الأقارب
- الخروج لتناول الطعام
- زيارة صديق قديم
- تحديد موعد خاص مع شريكك

عليك بتخطط هذه المكافآت القليلة في كثير من الأحيان بما يكفي لكي لا تصبح متوتراً جدا، أو متعباً أو تشعر بالملل فيما بينهم.

قم بإدراج بعض الجزر التي اعتدت أن تستخدمها كمكافآت.

....

....

ما هي بعض الجزر الممكنة بالنسبة لك الآن؟

....

....

التعامل مع وقت الفراغ

المشكـــــلة

كونك في التعافي يعني العيش بمسؤولية. فالتصرف دائما بذكاء والحذر باستمرار ضد الانتكاس يمكن أن يكون مرهقاً. ومن السهل استنفاذ الطاقة وأن تصبح متعباً وتشعر بالمرارة. فالحياة يمكن أن تصبح حلقة من التشابه: الاستيقاظ، والذهاب إلى العمل، والعودة للمنزل، والاستلقاء على الأريكة، والذهاب إلى الفراش، ثم القيام بذلك مرة أخرى في اليوم التالي. ونجد أن الأشخاص في التعافي والذين يسمحون لأنفسهم بالوصول لهذه الحالة من الملل والإرهاق هم عرضة للانتكاس. فمن الصعب مقاومة المحفزات ومبررات الانتكاس عندما يكون مستوى طاقتك منخفض جدا.

الإجابة القديمة

لقد قدمت المخدرات والكحول التخفيف السريع من الشعور بالملل والفتور. فجميع أسباب عدم تعاطي المخدرات يمكن نسيانها بسرعة عندما يكون الجسم والعقل في حاجة ماسة لإعادة التزود بالطاقة.

الإجابة الجديدة

يحتاج كل شخص ليقرر ما يمكن أن يحل محل تعاطي المخدرات ويقدم راحة مجددة للنشاط ومرضية من العمل الشاق اليومي. فمما يصلح معك قد لا ينجح مع شخص آخر. ولا يهم ما هي الأنشطة التي لا تشمل التعاطي التي تمارسها أثناء وقت الفراغ الخاص بك، ولكن لا بد من إيجاد وسيلة للاسترخاء والتجديد. فكلما أصبحت متعباً ومهزوماً ، كلما سيكون لديك طاقة أقل للبقاء ذكياً وملتزماً تجاه التعافي.

لاحظ كم عدد المرات التي تشعر فيها بالتوتر أو عدم الصبر أو الغضب، أو الانغلاق العاطفي. هذه إشارات للحاجة إلى مزيد من فترات التوقف. أي الأنشطة المدرجة أدناه قد تساعد في تجديد نشاطك؟

- ☐ المشي
- ☐ القراءة
- ☐ التأمل أو ممارسة اليوجا
- ☐ الاستماع إلى الموسيقى
- ☐ اللعب مع الحيوانات الأليفة
- ☐ أن تصبح فعالاً في الكنيسة
- ☐ التحدث مع صديق لايتعاطى
- ☐ الالتحاق بفصل دراسي
- ☐ لعب الرياضات الجماعية
- ☐ ركوب الدراجات
- ☐ التلوين والرسم
- ☐ الطهي
- ☐ الذهاب إلى السينما
- ☐ الكتابة
- ☐ أعمال التريكو
- ☐ صيد السمك
- ☐ لصق القصاصات الورقية
- ☐ التسوق
- ☐ العزف على آلة موسيقية
- ☐ الذهاب إلى اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة
- ☐ ممارسة التمارين الرياضية في صالة الألعاب الرياضية

في اليوم الذي تكون فيه متوتراً وتدرك أنك في الماضي قد قلت، "أنا حقا بحاجة إلى شراب" أو "أنا بحاجة لكي أثمل اليوم،" ماذا ستفعل الآن؟ ماذا ستفعل في وقت الفراغ الخاص بك؟

....

....

....

....

....

....

....

....

الوقاية من الانتكاس (٣١)

اليـــوم قبــل غـــد

إن الأشخاص في التعافي عادة لا ينتكسون لأنهم لا يستطيعون التعامل مع يوم صعب واحد أو موقف مزعج واحد. فأي يوم من الأيام أو أي حدث عادة ما يمكن السيطرة عليه. وتصبح الأمور خارج نطاق السيطرة حينما يسمح الشخص في التعافي لأحداث الماضي أو مخاوف المستقبل من إفساد الحاضر.

إن تأنيب نفسك عن الماضي يجعلك أقل قدرة على التعامل مع الحاضر. فأنت تسمح للماضي أن يجعل تعافيك أكثر صعوبة عندما تقول لنفسك:

- "لا يمكنني أبدا أن أفعل أي شيء صواب. فأنا دائما أفسد كل فرصة. "
- "اذا حاولت القيام بشيء صعب، سوف أفشل. وأنا أفعل ذلك دائما".
- " دائما ما أخذل الناس. فأنا دائما ما أحبط الجميع".

أنت بحاجة لإيجاد وسيلة لرفض تلك الأفكار السلبية عندما تظهر. فأساليب إيقاف الأفكار التي تعلمتها في مهارات التعافي المبكر (الجلسة الأولى) يمكن أن تساعدك على تجاوز هذه الأفكار السلبية. كما أن ممارسة التمارين الرياضية والتأمل والكتابة في السجل الشخصي تساعدك على التركيز على عقلك والتحكم في أفكارك.

هل يمكنك التفكير في موقف حديث قمت فيه بالسماح للماضي بأن يجعل الحاضر أكثر صعوبة؟

....

....

....

لا تسمح للأشياء التي قد تحدث في المستقبل أن تطغى عليك في الوقت الحاضر. يمكنك التخطيط للمستقبل وتكون مستعداً، ولكن يمكنك القيام بشيء آخر للأشياء المجهولة. كما يمكنك أن تتاول فقط ما يحدث الآن واليوم. فأنت تملأ نفسك بالخوف عندما تقول لنفسك:

- "غدا سوف يحدث شيئا ما لتدمير هذا".
- "سيكرهني هذا الشخص بسبب ذلك".
- "لن أكون قادراً أبداً على تحقيق ذلك".

ما هي الأشياء التي تقولها لنفسك وتجعلك تخشى المستقبل؟

عندما يكون لديك هذه الأفكار، فإنه يمكن أن تساعد على تذكير نفسك بالأوقات عندما لم تدع سلوكك الماضي يؤثر على المستقبل. وعليك بالتفكير في الأوقات التي ابتعدت فيها عن نمط قديم ومدمر. فالاتصال بأحد الأصدقاء الذي يمكنه تذكيرك بنجاحاتك هو وسيلة جيدة لإبقاء نفسك مركزاً على اليوم وترفض أفكار المستقبل المخيفة.

ما هي الأشياء التي يمكن أن تقولها لنفسك والتي قد ترجعك للحاضر ؟

....

....

....

....

الوقاية من الانتكاس (٣٣)

أحلام المخدرات أثناء التعافي

التعافي المبكر (٠-٦ أسابيع)

يتداخل تعاطي المخدرات النوم المعتاد. فعندما يتوقف الأشخاص عن التعاطي، فإنهم يعانون من الأحلام المتكررة والمكثفة. تبدو الأحلام حقيقية ومخيفة. وهذه الأحلام هي جزء طبيعي من عملية التعافي. فأنت لست مسؤولا عما إذا كنت تتعاطي في الحلم. وقد يساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على التقليل من نشاط الأحلام.

التعافي المتوسط (٧-١٦ أسبوع)

بالنسبة لمعظم الأشخاص، تكون الأحلام أقل تكراراً خلال هذه المرحلة من التعافي. ومع ذلك، وعند حدوث هذه الأحلام، فإنها تترك مشاعر قوية في اليوم التالي. ومن المهم أن تكون حذرا لتجنب الانتكاس في الأيام التي تلي نشاط الأحلام القوي. وفي كثير من الأحيان تكون الأحلام خلال هذه الفترة عن اختيار التعاطي أو عدم التعاطي، ويمكن أن تشير إلى كيف تشعر حيال هذه الخيارات.

التعافي المتأخر (١٧-٢٤ أسبوع)

يكون الحلم خلال هذه الفترة مهم جدا ويمكن أن تكون مفيداً في تحذير الشخص في التعافي. والحلم المفاجئ عن تعاطي المخدرات أو الكحول يمكن أن يكون رسالة واضحة بأنه قد يكون هناك مشكلة وأن الشخص الذي يحلم هو أكثر عرضة للانتكاس عن المعتاد. ومن المهم استعراض وضعك الحالي وتصحيح أي مشاكل تكتشفها.

والمدرج أدناه هو بعض الإجراءات التي يتخذها الأشخاص عندما تصبح أحلامهم مكثفة ومزعجة. أضف إلى قائمة الأشياء التي من شأنها أن تساعدك في هذه الحالة:

- ممارسة الرياضة
- الذهاب إلى اجتماع الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة
- الاتصال بالمرشد
- التحدث مع الأصدقاء
- أخذ فترة راحة من روتينك المعتاد
- أخرى: ______________________

الجلسة الاختيارية (أ)

استعراض حالة العميل

الاسم : ____________________ التاريخ : ____________

قم بتصنيف مدى رضاك عن المجالات التالية من حياتك عن طريق وضع علامة اختيار في المربعات المناسبة.

	غير راض جداً	غير راض إلى حد ما	محايد	راض إلى حد ما
الأصدقاء				
الأسرة				
العلاقات الرومانسية				
تعاطي المخدرات/الرغبات الشديدة				
التقدير الذاتي				
الصحة البدنية				
الرفاهية النفسية				
تلبية الاحتياجات الجنسية				
الرفاهية الروحية				

أي من هذه المجالات قد تحسنت أكثر منذ دخولك العلاج؟

....

....

....

ما هي أضعف مجالاتك؟ وكيف تخطط لتحسينها؟

....

....

....

....

....

....

ما الذي تحتاج إلى تغييره لتكون راض عن المجالات التي قمت بتصنيفها على أنها الأقل؟

....

....

....

....

....

....

الجلسة الاختيارية (ب)

العطلات والتعافي

إن مواسم العطلات والاحتفالات التي تصاحبها تكون صعبة للأشخاص في مرحلة التعافي. فالعديد من الأشياء يمكن أن تحدث لتزيد من خطر الانتكاس. قم باستعراض القائمة أدناه وتحقق من العناصر التي قد تسبب مشاكل لك ولبرنامج التعافي خلال العطلات. ثم قم بجمع عدد علامات الاختيار وتقييم مخاطر الانتكاس الخاصة بك أدناه:

- ☐ المزيد من الكحول والمخدرات في الحفلات
- ☐ نقص النقود بسبب السفر أو شراء هدية
- ☐ المزيد من التوتر الناجم عن الإيقاع السريع (على سبيل المثال، حركة المرور والازدحام)
- ☐ التوقف عن الروتين المعتاد للحياة
- ☐ التوقف عن ممارسة الرياضة
- ☐ عدم الذهاب لاجتماعات زمالة مدمني الكحول المجهولين
- ☐ عدم الذهاب للعلاج
- ☐ أجواء الحفلات
- ☐ مزيد من الاتصال مع الأسرة
- ☐ المشاعر المتزايدة من ذكريات العطلات
- ☐ القلق المتزايد بشأن المحفزات والرغبة الشديدة
- ☐ الإحباط من عدم وجود الوقت للوفاء بالمسؤوليات
- ☐ التعامل مع المناسبات من نوع "ليلة رأس السنة الجديدة"
- ☐ وقت الفراغ الزائد مع عدم وجود تنظيم
- ☐ أخرى: ______________________

معتدل: إذا كنت قد اخترت من ١-٣ بنود، فإن العطلات تؤدي إلى زيادة طفيفة في خطر الانتكاس.

متوسط: إذا قمت باختيار من ٤-٦ بنود، فإن العطلات تضيف الكثير من التوتر لحياتك. فيرتبط خطر الانتكاس بكيفية تعاملك بشكل جيد مع زيادة التوتر. وتشير درجاتك إلى أنك تحتاج إلى التخطيط بعناية لتعافيك خلال العطلات.

شديد: إذا قمت باختيار سبعة أو أكثر من البنود، فإن العطلات تضيف قدر كبير من التوتر لحياتك. ونجد أن الوقاية من الانتكاس تعني تعلم كيفية إدراك التوتر الإضافي واتخاذ مزيد من الحذر أثناء الفترات الخطيرة. وتشير درجاتك إلى أن العطلات هي واحدة من هذه الفترات بالنسبة لك.

لا يجب أن ينتكس أي شخص. فلا أحد يستفيد من الانتكاس. عليك التفكير في خطة تعافيك. كما أن عليك إضافة بعض الاجتماعات. وعمل جدول زمني لوقتك. قم بزيارة مرشدك. ومن أجل اجتياز هذا الوقت العصيب، قم باستخدام الأدوات التي قد ساعدتك على البقاء ممتنعاً في التعافي.

الجلسة الاختيارية (ج)

الأنشطة الترفيهية

بالإضافة إلى الامتناع عن تعاطي المخدرات، فمن المهم بالنسبة لك وضع بعض الأنشطة الممتعة في حياتك. وبالنسبة لكثير من الأشخاص في التعافي، فإن تعاطي المخدرات كان الشيء الرئيسي الذي فعلوه للاسترخاء والحصول على وقت طيب. والآن وحيث انك ممتنعاً وفي مرحلة التعافي، فمن المهم إيجاد أشياء ممتعة للقيام بها يمكن أن تحل محل تعاطي المخدرات. وقد تحاول العودة إلى الأنشطة القديمة التي اعتدت أن تستمتع بها قبل أن البدء في تعاطي المحدرات.

ما هي بعض الهوايات أو الأنشطة التي اعتدت الاستمتاع بها وترغب في تجربتها مرة أخرى؟

....

....

إن الأنشطة والهوايات الجديدة هي وسيلة ممتازة لدعم تعافيك عندما تقابل الأشخاص الجدد. والآن هو الوقت المناسب للالتحاق بفصل دراسي، أو تعلم مهارة جديدة، أو محاولة تجريب مهاراتك في صناعة أعمال فنية، أو ممارسة رياضة جديدة، أو القيام بعمل تطوعي، أو تجريب اهتمامات جديدة. اسأل أصدقاءك عن الهوايات التي يستمتعون بها. وعليك الاطلاع على فصول الكبار التي يتم تقديمها في الكليات المحلية. وعليك باستشارة دليل المجتمع المحلي الخاص بك أو الموقع الإلكتروني لقوائم الأنشطة والفصول الدراسية. كما يمكنك استعراض الصحيفة للاطلاع المحاضرات والأفلام والمسرحيات والحفلات الموسيقية.

ما هي الأنشطة والاهتمامات الجديدة التي ترغب في ممارستها؟

....

....

من المهم تذكر أنه لن تكون كل الأنشطة الجديدة ممتعة على الفور. فقد يستغرق الامر بعض الوقت قبل أن تتمكن من الاستمتاع حقا بأي نشاط جديد أو إتقان مهارة جديدة. فالأنشطة القديمة التي كنت تستمتع بها قد لا تبدو نفسها الآن بعد أن أصبحت ممتنعا وفي مرحلة التعافي. وبغض النظر عن كيف تبدو الأنشطة الجديدة أو القديمة، فإنت في حاجة لجعلها جزءا من حياتك.

٦ مجموعة الدعم الاجتماعي

Social Support Group

المقدمة

أهداف مجموعة الدعم الاجتماعي

- توفير مجموعة مناقشة آمنة حيث يمارس العملاء مهارات إعادة الدمج في المجتمع.
- توفير فرص للعملاء الذين أحرزوا تقدماً في العلاج والتعافي ليكونوا بمثابة قدوة للعملاء الذين كانوا في التعافي لوقت أقل.
- تشجيع العملاء على توسيع نطاق نظام دعمهم للممتنعين، أو الأشخاص المتعافين الذين يمكنهم الحضور معهم لاجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة.
- توفير بيئة أقل تنظيما وأكثر استقلالية للمجموعة تساعد العملاء على إحراز التقدم في العلاج في البيئات الأكثر تنظيما لمجموعات مهارات التعافي المبكر والوقاية من الانتكاس إلى التعافي التي يتم الحفاظ عليه من خلال دعم المجموعة ولكن بدون الدعم العلاجي.

شكل الجلسة ونهج الإرشاد

النهج

إن عنصر الدعم الاجتماعي لنموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون اضطرابات تعاطي المنشطات (IOP) يتألف من ٣٦ جلسة تقام مرة واحدة في الأسبوع على مدار ٣٦ أسبوعاً. ونجد أن جلسات مجموعة الدعم الاجتماعي تتداخل مع الأسابيع الأربعة النهائية للمرحلة المكثفة لأسلوب نموذج ماتريكس للعلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون اضطرابات تعاطي المنشطات، وتسمح للعملاء بمواصلة العمل الجماعي لمدة ما يقرب من ٩ أشهر بعد انتهاء عناصر العلاج الرئيسية (مهارات التعافي المبكر، الوقاية من الانتكاس، والتوعية الأسرية). ويجب على العملاء الذين أحرزوا تعاف مستقر وأتموا الأسابيع الاثنى عشر أو أكثر من جلسات مجموعتي مهارات التعافي المبكر والوقاية من الانتكاس يجب أن يبدأوا في حضور جلسات مجموعة الدعم الاجتماعي. فمجموعات الدعم الاجتماعي هي في المقام الأول جلسات للمناقشة. وهي جلسات طويلة تستغرق ٩٠

دقيقة وينبغي أن تقتصر على ١٠ أشخاص في كل مجموعة بحيث يكون لدى كل عميل الوقت للمشاركة.

إن العملاء الذين كانوا قادة مساعدين خلال اجتماعات مجموعتي مهارات التعافي المبكر أو الوقاية من الانتكاس يمكن أن يقوموا بدور الميسرين، تحت إشراف المرشد. ويجب أن يتم انتقاء ميسري العملاء بعناية من حيث الاستقرار العاطفي والكفاءة الفكرية وقوة التعافي. ويجب عليهم الالتزام بالحضور بانتظام لمدة ٦ أشهر ويجب أن يتقابلوا مع المرشد قبل جلسة المجموعة للاطلاع على الموضوع والقضايا ذات الصلة بالعملاء الأفراد.

إن مهمة الميسر للعميل هي المساعدة في أن تسير المناقشة بسلاسة بحيث يمكن للعملاء الحصول على الفائدة القصوى من مجموعة الدعم الاجتماعي. ويجب أن يقدم المرشد لميسر العميل الإرشادات التالية للمساعدة في المناقشة:

- الاستماع إلى العملاء، ومساعدتهم على توضيح ما يقولونه، ولكن عدم التحدث عنهم أو تقديم إجابات.
- تشجيع أعضاء المجموعة على قبول ودعم بعضهم البعض.
- التركيز على الأعضاء، لا يفرض عليهم وضع السلطة أو احتكار المناقشة.
- السماح للعملاء بالخروج لفترة وجيزة عن موضوع الجلسة إذا كانت المناقشة تبدو مفيدة لجميع العملاء في المجموعة.
- توجيه المشاركين بعيدا عن القصص الطويلة عن التعاطي والتي قد تكون بمثابة محفزات للآخرين.
- التأكد من أن المجموعة لا يهيمن عليها واحد أو اثنين من الأعضاء وأن كل فرد في المجموعة يحصل على الوقت للتحدث.
- تجنب التعميمات
- تجنب طرح أسئلة "لماذا" للأعضاء (على سبيل المثال، السؤال عن أفعالهم أو دوافعهم).

يقوم المرشد بافتتاح جلسة المجموعة بالترحيب بالعملاء وتقديم موضوع الجلسة. ثم يقوم المرشد بتيسير المناقشة التي يمكن أن تشمل موضوع الجلسة، وقضايا الامتناع ، والمشاكل التي يواجهها العملاء في إقامة نمط حياة خالي من المخدرات. ويسرد الجزء التالي موضوعات جلسات الكلمة الواحدة ، إلى جانب الأسئلة التي يستخدمها المرشد والميسر لتشجيع المناقشة. وإذا ظهرت مسائل علاجية تتطلب اهتمام المرشد قبل نهاية الجلسة

(على سبيل المثال، انتكاس عميل مؤخرا أو يمر بأزمة شخصية تضع التعافي في خطر)، فيجب على الميسر إخطار المرشد بشكل خاص. وإذا ما تم تقسيم المجموعة إلى مجموعات نقاشية أصغر، يجب على المرشد إعادة تشكيل المجموعة الأكبر قبل نهاية الجلسة بخمس أو عشر دقائق لتلخيص القضايا الهامة ذات الصلة بموضوع الجلسة وتناول أي مشكلات أو مخاوف يتم إثارتها أثناء المناقشة.

موضوعات مجموعة الدعم الاجتماعي

إن الموضوعات الستة والثلاثين المذكورة أدناه تتناول المفاهيم الرئيسية في التعافي وهي نقاط أساسية مقترحة للمناقشة في مجموعات الدعم الاجتماعي. ويتضمن كل موضوع أسئلة يمكن للمرشد والميسر أن يقوما بطرحها للبدء في مناقشة المجموعة والاستمرار فيها. ويتم سرد أوصاف الجلسات والنشرات ذات الصلة من أجزاء العلاج الخاصة بمهارات التعافي المبكر والوقاية من الانتكاس بعد الأسئلة الخاصة ببعض المواضيع. وأثناء المناقشة، قد يرغب المرشد في الرجوع إلى المعلومات الواردة في أوصاف الجلسة أو النشرات. وقد يختار المرشد أن يستخدم الموضوعات غير المدرجة هنا ، لأن احتياجات العملاء في المجموعة تتطلب ذلك. ويتم عرض المواضيع حسب الترتيب الأبجدي، ويمكن استخدامها بأي ترتيب يراه المرشد أكثر فائدة للمجموعة.

الشيخوخـــة

١- كيف تنظر إلى عملية الشيخوخة؟ ما هي الجوانب السلبية التي تراها؟ وما هي التطورات الإيجابية التي تأتي مع التقدم في السن؟

٢- كيف يمكن للتقدم في السن أن يؤثر على بقاءك ممتنعاً وعلى التعافي ؟

٣- هل هذه هي المرة الأولى لك في التعافي؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، هل اقتربت من التعافي بشكل مختلف هذه المرة؟

٤- مع تقدمك في السن، هل من المهم بالنسبة لك إيجاد اجتماع اثنى عشر خطوة أو مجموعة مساعدة متبادلة يكون بها أشخاص من نفس سنك؟

٥-كلما أمضيت المزيد من الوقت في التعافي، كيف ستحافظ على تعافيك قوياً؟

الغضـــب

١- كيف تشعر بالطريقة التي تتعامل بها مع غضبك؟

٢- ما هو شعورك عندما يتم توجيه الغضب نحوك؟

٣- هل الغضب محفز للانتكاس بالنسبة لك؟ وبأي الطرق؟
٤- ما هي الاستراتيجيات أو السلوكيات التي تساعدك في التعامل مع الغضب؟
٥- كيف يمكنك تجنب أن تكون سلبي وعدواني عندما يقوم شخص بإغضابك؟

- **الجلسة الثالثة والعشرون للوقاية من الانتكاس: التحكم في الغضب**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٣ ــــ التحكم في الغضب**

الاعتماد المتبادل

١- كيف يمكن فهم مفهوم الاعتماد المتبادل؟
٢- مع من لديك علاقات الاعتماد المتبادل؟
٣- كيف يمكن لهذه العلاقات أن تؤثر على تعافيك؟
٤- خلال التعافي، ما هي التغييرات التي قمتم بها للتعامل مع علاقات الاعتماد المتبادل؟
٥- ما هي الاستراتيجيات والأساليب التي سوف تستخدمها لتجنب الاعتماد المتبادل في المستقبل؟

الالتـــــزام

١- ماذا يعني الالتزام بالنسبة لتعافيك؟
٢- من هم الشخاص وما هي الأشياء التي قمت بالالتزام نحوها في الماضي؟ وما الذي تلتزم به الآن؟
٣- ما مدى أهمية التزام أفراد الأسرة والأصدقاء نحو تعافيك؟
٤- ما مدى أهمية التزامك نحو الأصدقاء والزملاء من العملاء الذين هم في التعافي؟
٥- كيف ستحافظ على التزامك نحو التعافي؟

الأفعال القهرية

١- ما الذي قمت به لتجنب تحويل اعتمادك على المخدرات إلى سلوكيات قهرية أخرى؟
٢- ما هي السلوكيات القهرية التي تكون عرضة لها؟
٣- هل جميع السلوكيات القهرية سيئة ؟
٤- كيف أن كونك في التعافي ساعدك على جعل حياتك تحت السيطرة؟
٥- ما الذي يمكنك القيام به لتجنب متلازمة انتهاك الامتناع ؟

■ **الجلسة الثامنة والعشرون للوقاية من الانتكاس: السلوكيات القهرية**

■ **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٨ ـــــ السلوكيات القهرية**

السيطـــرة

١- كيف يمكنك التمييز بين الأشياء التي يمكنك السيطرة عليها والأشياء التي لا يمكنك السيطرة عليها؟

٢- كيف يكون رد فعلك على الأشياء التي لا يمكنك السيطرة عليها؟

٣- كيف ساعدك حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة في التعامل مع هذه المسائل؟

٤- ما هي الإجراءات التي تتخذها لتحقيق التوازن والهدوء الداخلي في حياتك؟

٥- ما هي جوانب حياتك التي ما زلت بحاجة إلى تغييرها لتبقى ممتنعا وفي التعافي؟

■ **الجلسة السابعة والعشرون للوقاية من الانتكاس: دعاء الصفاء**

■ **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٧ ـــــ دعاء الصفاء**

الرغبات الشديدة

١- هل لا تزال تواجه الرغبات الشديدة من أجل المخدرات؟ كيف تغيرت الرغبات الشديدة منذ كنت في التعافي؟

٢- هل تشعر كما لو تعافيك في خطر بسبب الرغبات الشديدة؟ لما أو لما لا؟

٣- متى تكون على دراية بالرغبات الشديدة؟

٤- ما هي التغييرات التي قمت بها للحد من الرغبات الشديدة؟

٥- ما هي الاستراتيجيات والأساليب التي سوف تستخدمها لإبقاء الرغبات الشديدة تحت السيطرة؟

■ **الجلسة الأولى لمهارات التعافي المبكر: إيقاف الدورة**

■ **نشرة مهارات التعافي المبكر ١(أ) -المحفزات**

■ **نشرة مهارات التعافي المبكر ١(ب) - المحفز - الفكرة - الرغبة الشديدة - التعاطي**

■ **نشرة مهارات التعافي المبكر ١(ج)- أساليب إيقاف الأفكار**

الاكتئـــــاب

١- هل يعتبر الاكتئاب محفزا بالنسبة لك؟ كيف يمكنك إدراك أنك تعاني من الاكتئاب؟

٢- كيف تغيرت مشاعر الاكتئاب لديك بينما أنت في العلاج والتعافي؟
٣- ما هم الأشخاص والأحداث والمشاعر التي تسهم في اكتئابك ؟
٤- كيف يكون رد فعلك عند تدرك أنك مكتئباً؟
٥- ما هي الاستراتيجيات الأساليب التي تساعدك على تجنب الوقوع في الاكتئاب؟ وما هي الاستراتيجيات الأساليب التي تساعدك في التغلب على الاكتئاب؟

- **الجلسة التاسعة والعشرون للوقاية من الانتكاس: مواجهة المشاعر والاكتئاب**
- **نشرة مهارات التعافي المبكر ٥ ــــ خارطة الطريق للتعافي**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٩ ــــ مواجهة المشاعر والاكتئاب**

الانفعــــالات

١- هل تعمل انفعالات معينة بمثابة محفزات بالنسبة لك؟ وما هي هذه الانفعالات؟
٢- كيف ساعدتك عملية التعافي على أن تصبح أكثر وعيا بانفعالاتك؟
٣- كيف يمكنك مواجهة الانفعالات الخطيرة مثل الشعور بالوحدة والغضب والحرمان؟
٤- خلال التعافي، ما الذي تعلمته فيما يخص فصل الانفعالات عن السلوك؟
٥- ما هي الاستراتيجيات والأساليب التي تساعدك على الحفاظ على التوازن الانفعالي؟

- **الجلسة الثامنة عشر للوقاية من الانتكاس: المحفزات الانفعالية**
- **الجلسة التاسعة والعشرون للوقاية من الانتكاس: مواجهة المشاعر والاكتئاب**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ١٨- المحفزات الانفعالية**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٩ ــــ مواجهة المشاعر والاكتئاب**

الخـــــــوف

١- عندما دخلت العلاج، ما هي جوانب التعافي التي كنت خائف منها؟
٢- هل مخاوفك نحو التعافي تغيرت منذ كنت في العلاج؟
٣- ما الذي ساعدك في إبعاد خوفك؟
٤- ما هي الأشياء التي تشغل بالك عندما تفكر في ترك العلاج؟
٥- بينما تواصل التقدم في تعافيك، ما هي الاستراتيجيات والأساليب التي تساعدك على تقليل مخاوفك؟

الصداقـــة

١- كيف تغير مفهومك للصداقة منذ كنت في العلاج؟

٢- قبل دخولك العلاج، ما هو الأساس الذي قامت عليه صداقاتك؟

٣- الآن، ما هي الصفات التي تبحث عنها في الصديق؟

٤- ما الذي أسهم به كونك صديقا للآخرين في تعافيك؟

٥- ما خططك لتكوين أصدقاء جدد داعمين والحفاظ على الصداقات الحالية؟

- **الجلسة الخامسة والعشرون للوقاية من الانتكاس: تكوين صداقات جديدة**
- **الجلسة السادسة والعشرون للوقاية من الانتكاس: إصلاح العلاقات**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٥ ـــ تكوين صداقات جديدة**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٦ ـــ إصلاح العلاقات**

المتعـــة

١- كيف تغيرت أنشطة المتعة والاسترخاء الخاصة بك منذ كنت في العلاج؟

٢- ماذا تفعل الآن للحصول على المتعة والاسترخاء؟

٣- مع من تحصل على المتعة؟

٤- ما هو الدور الذي تلعبه المتعة في البقاء ممتنعا وفي تعافيك؟

٥- كيف ستقوم بإدراج أنشطة وهوايات جديدة في حياتك؟

- **الجلسة الحادية والثلاثون للوقاية من الانتكاس: التطلع للمستقبل وإدارة وقت الفراغ**
- **الجلسة الاختيارية (ج): الأنشطة الترفيهية**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ـــ التطلع للمستقبل وإدارة وقت الفراغ**
- **نشرة الجلسة الاختيارية (ج) ـــ الأنشطة الترفيهية**

الحـــزن

١- ما هي الخبرة التي لديك مع الحزن؟

٢- هل يعتبر الحزن محفزاً بالنسبة لك؟ وبأي الطرق؟

٣- كيف تغيرت الطريقة التي تتعامل بها مع الحزن منذ كنت في التعافي؟ كيف يمكنك التعامل مع مشاعر الحزن الآن؟

٤- لمن تتجه عندما تواجه الحزن؟
٥- ما هي الاستراتيجيات أو الأساليب التي تستخدمها لإبعاد الحزن عن تعطيل تعافيك؟

الشعور بالذنب

١- كيف يكون الشعور بالذنب مختلفاً عن الشعور بالخزي؟
٢- كيف يمكن للشعور بالذنب أن يكون عاملا إيجابيا في تعافيك؟ وبأي الطرق؟
٣- كيف يمكن للشعور بالذنب تعطيل تعافيك؟
٤- ما الذي يمكنك القيام به للحد من الشعور بالذنب ؟
٥- ما الدور الذي لعبه تحمل المسؤولية عن أفعال الماضي في تعافيك؟

- **الجلسة الخامسة للوقاية من الانتكاس: الشعور بالذنب والخزي**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٥ ـــــ الشعور بالذنب والخزي**

السعـــــادة

١- منذ كنت في العلاج، متى كنت سعيداً؟ ما الذي جعلك سعيداً؟
٢- منذ كنت في العلاج، كيف تغير ما كان يسعدك؟
٣- هل تشعر أن السعادة أمر ضروري لتعافيك؟ لما أو لما لا؟
٤- كيف ساعدتك الصداقات على أن تكون سعيدا؟
٥- ما هي الاستراتيجيات أو الأساليب التي يمكنك استخدامها لمساعدتك خلال الأوقات التعيسة؟

الصـــــدق

١- ما مدى أهمية الصدق لبقائك ممتنعاً وفي التعافي ؟
٢- في العلاج، كيف تعلمت أن تكون صادقا مع نفسك؟
٣- في العلاج، كيف تعلمت أن تكون صادقاً مع الآخرين، خاصة الأسرة والأصدقاء؟
٤- كيف يرتبط الصدق بتقديرك لذاتك؟
٥- ما هي الاستراتيجيات أو الأساليب التي ستستخدمها لمواصلة أن تكون صادقاً في تعافيك؟

- **الجلسة الثامنة للوقاية من الانتكاس: المصداقية**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٨ ـــــ المصداقية**

الحميميـــة

١- منذ أن كنت في العلاج، كيف تغير مفهومك للحميمية ؟
٢- ما هي الشواغل أو المخاوف التي لديك حول العلاقة الحميمة؟
٣- هل يعمل الجنس كمحفز بالنسبة لك؟ وبأي الطرق؟
٤- ما الذي تبحث عنه في علاقة حميمية تقوم على الاهتمام ؟
٥- بأي الطرق يمكن للعلاقات الحميمة أن تدعم تعافيك؟

- **الجلسة العاشرة للوقاية من الانتكاس: الجنس والتعافي**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ١٠ ـــ الجنس والتعافي**

العزلـــة

١- هل وقت الفراغ والوحدة يعملان كمحفزات بالنسبة لك؟ وبأي الطرق؟
٢- كيف يكون الشعور بالعزلة مرتبطاً بتعاطي المخدرات ؟
٣- بأي الطرق ساعدتك أنشطة عمل جداول زمنية على تجنب العزلة؟
٤- كيف ساعدك حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة على تجنب العزلة؟
٥- ما هي الأنشطة التي يمكنك ممارستها بمفردك والتي من شأنها أن تساعدك في الابتعاد عن العزلة؟

- **الجلسة الثانية للوقاية من الانتكاس: الشعور بالملل**
- **الجلسة السادسة للوقاية من الانتكاس: البقاء مشغولا**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢ ـــ الشعور بالملل**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٦ ـــ البقاء مشغولاً**

المبـــررات

١- ما مبررات الانتكاس التي تكون عرضة لها؟
٢- ما هي المشاعر التي تجعلك أكثر عرضة لمحاولة تبرير الانتكاس؟
٣- ما هي مخاطر ادعاء أن اعتمادك على المخدرات هو تحت السيطرة؟
٤- كيف أن كونك ذكيا يعتبر مهماً لبقائك ممتنعاً وفي التعافي؟
٥- في العلاج، ما هي الاستراتيجيات أو الأساليب التي تعلمتها والتي تساعدك لمواجهة مبررات الانتكاس ؟

- **الجلسة السادسة عشر للوقاية من الانتكاس: تبرير الانتكاس ١**
- **الجلسة الحادية والعشرون للوقاية من الانتكاس: تبرير الانتكاس ٢**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ١٦ ــــ تبرير الانتكاس ١**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢١ ــــ تبرير الانتكاس ٢**

الأقنعـــــــة

١- كيف تستخدم الأقنعة لإخفاء ما تشعر به، وتقديم نفسك بأنه لديك شعور ما بينما تشعر بشيء آخر؟

٢- في أي الظروف تخفي مشاعرك؟

٣- كيف أن إخفاء مشاعرك قد تغير منذ كنت في العلاج؟

٤- كيف يؤثر إخفاء مشاعرك الحقيقية على تعافيك؟

٥- كيف أن كونك صادقا مع نفسك والآخرين مهما بالنسبة لتعافيك ؟

- **الجلسة الثامنة للوقاية من الانتكاس : المصداقية**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٨ ــــ المصداقية**

الشعور بالارتباك

١- ما الذي يسهم في شعورك بالارتباك؟

٢- كيف أن شعورك بالارتباك يؤثر على سلوكك؟

٣- كيف تغير رد فعلك لكونك مرتبكاً منذ كنت في العلاج؟

٤- ما هو الخطر الذي يشكله الشعور بالارتباك على تعافيك؟

٥- ما الذي يمكنك القيام به لضمان أنك لا تشعر بالارتباك؟

- **الجلسة العشرون للوقاية من الانتكاس: التعرف على التوتر**
- **الجلسة الثانية والعشرون للوقاية من الانتكاس: الحد من التوتر**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٠ ــــ التعرف على التوتر**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٢ ــــ الحد من التوتر**

الصبـــــــر

١- كيف ساعدك الصبر في التعافي؟

٢- متى يكون من الصعب بالنسبة لك أن تكون صبوراً؟

٣- هل توجد مواقف يمكنك أن تكون فيها صبوراً جداً؟ وما هي؟ ولماذا يمكن أن يكون من السيء أن تكون صبوراً جداً ؟

٤- كيف ساعدك حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة في أن تكون أكثر صبراً؟

٥- ما هي الاستراتيجيات والأساليب التي تعلمتها لكي تساعدك على أن تكون أكثر صبرا؟

الجانب الجسدي

١- كيف يرتبط تعافيك بتقديرك لذاتك ؟

٢- خلال التعافي، كيف تغير جسدك؟

٣- ما هو التمرين أو النشاط الجديد الذي بدأته منذ دخولك العلاج؟

٤- هل بدأت الاهتمام بشكل أفضل بصحتك؟

٥- لماذا من المهم البقاء بصحة جيدة لإبقاء تعافيك على المسار الصحيح؟

- **الجلسة التاسعة عشر للوقاية من الانتكاس: المرض**
- **الجلسة السابعة عشر للوقاية من الانتكاس: الاهتمام بنفسك**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ١٩ ــــ المرض**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ١٧ ــــ الاهتمام بنفسك**

التعافـــــي

١- هل تغير دافعك للتعافي منذ أن كنت في العلاج ؟ وبأي الطرق؟

٢- ماذا كان تحديك الأكبر في التعافي حتى الآن؟ وما هو انتصارك الأكبر؟

٣- ممن تأخذ الإلهام والتشجيع في تعافيك؟ هل لديك قدوة للتعافي؟

٤- كيف ساعدك حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة في التعافي؟

٥- بينما تتقدم في التعافي، ما هي الجوانب الأكثر أهمية بالنسبة لك لكي تركز عليها؟

- **الجلسة السابعة للوقاية من الانتكاس: الدافع للتعافي**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٧ ــــ الدافع للتعافي**

الرفـــض

١- هل الشعور بالرفض ساهم في تعاطيك للمخدرات ؟ وبأي الطرق؟

٢- كيف أن الطرق التي واجهت بها الرفض قد تغيرت منذ أن كنت في العلاج؟

٣- كيف ساعدك الدعم من الأصدقاء والأسرة على التعامل مع الرفض؟

٤- بينما تقوم بتقديم تعويضات وإصلاح العلاقات ، قد يرفض بعض الأشخاص العفو عنك. فكيف ستتعامل مع هذا الرفض؟

٥- ما هي الاستراتيجيات والأساليب التي ستستخدمها لمواجهة الرفض بينما تتقدم في التعافي؟

- **الجلسة السادسة والعشرون للوقاية من الانتكاس: إصلاح العلاقات**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٦ ــــ إصلاح العلاقات**

الاسترخــــــاء

١- كيف أن الأشياء التي تقوم بها للاسترخاء قد تغيرت منذ أن كنت في العلاج؟

٢- هل أوقات الفراغ والوقت الضائع تعتبر محفزات بالنسبة لك؟

٣- كيف تمكنت من فصل الاسترخاء عن تعاطي المخدرات؟

٤- هل تفضل الاسترخاء بمفردك أم مع الأصدقاء والأسرة؟ لماذا؟

٥- كيف استخدمت عمل الجداول الزمنية وجزر الاستمتاع لمساعدتك على الاسترخاء وإبقاء تعافيك على المسار الصحيح؟

- **الجلسة الحادية والثلاثون للوقاية من الانتكاس: التطلع للمستقبل وإدارة وقت الفراغ**
- **الجلسة الاختيارية (ج): الأنشطة الترفيهية**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٣١ ــــ التطلع للمستقبل وإدارة وقت الفراغ**
- **نشرة الجلسة الاختيارية (ج) ــــ الأنشطة الترفيهية**

القواعــــد

١- كيف تستجيب للقواعد بشكل عام؟ وكيف استجبت للقواعد التي واجهتها في العلاج؟

٢- ما هي القواعد التي تفرضها على نفسك؟

٣- كيف توازن بين التنظيم الذي تقدمه القواعد مع الحاجة إلى الاسترخاء وإمتاع نفسك؟

٤- كيف أن إرشادات برامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة دعمت امتناعك وتعافيك؟

٥- ما هي القواعد التي ستكون مهمة بالنسبة لك كلما تقدمت في تعافيك؟

عمل جداول زمنية

١- ما هي الطرق التي استخدمتها لعمل جداول زمنية خلال تعافيك؟ وكيف ساعدت في دعم تعافيك؟

٢- هل تستخدم الجداول الزمنية طوال الوقت أو مرة واحدة فقط من حين لآخر ؟ وفي أي الأوقات تجد أنه من المفيد استخدام الجداول الزمنية؟

٣- ما الذي يجعل الجداول الزمنية صعبة بالنسبة لك؟

٤- كيف دعم الأصدقاء والأسرة استخدامك للجداول الزمنية؟

٥- هل تعتقد أنك سوف تستمر في استخدام الجداول الزمنية بعد مغادرة العلاج؟ لما أو لما لا؟

- **الجلسة الأولى لمهارات التعافي المبكر: إيقاف الدورة**
- **نشرة الجدول الزمني ١ ــــ أهمية عمل الجداول الزمنية**

الأنانيـــــة

١- ما هي الطرق التي تساهم بها الأنانية في اعتمادك على المخدرات؟

٢- هل هناك أوقات يكون فيها من المستحسن أن تكون أنانياً؟ وما هي؟

٣- كيف يمكن للأنانية أن تكون ضارة لتعافيك؟

٤- كيف ساعدتك الأسرة والأصدقاء على أن تصبح أقل أنانية؟ وكيف ساعدتك برامج الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة لتصبح أقل أنانية؟

٥- هل تعتقد أنه من الأنانية أن تأخذ وقتا طويلا بمفردك لممارسة التمارين الرياضية أو الاسترخاء أو التأمل أو الكتابة في دفتر اليوميات؟ لما أو لما لا؟

الجنـــس

١- هلي يعتبر الجنس محفزاً بالنسبة لك؟ وبأي الطرق؟

٢- ما الذي الجنس الاندفاعي عن الجنس الحميمي؟

٣- كيف يمكن لممارسة الجنس الاندفاعي أن تؤدي إلى الانتكاس؟

٤- كيف يمكن للعلاقة الحميمة أن تساعد في دعم تعافيك؟
٥- ما الذي ستقوم به لتشجيع العلاقات الصحية والحميمة في حياتك؟

- **الجلسة العاشرة للوقاية من الانتكاس: الجنس والتعافي**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ١٠ ـــــ الجنس والتعافي**

الذكـــــاء

١- لماذا لا تكفي قوة الإرادة وحدها لمساعدتك على البقاء ممتنعاً وفي التعافي؟
٢- كيف أن كونك ذكياً هو جزء من وجود تعاف قوي؟
٣- كيف أن توقع المواقف التي ستكون فيها عرضة للانتكاس ساعدك على البقاء ممتنعاً وفي التعافي؟
٤- متى حاولت أن تكون قوياً، بدلا من أن تكون ذكياً؟ وماذا كانت النتائج؟
٥- ما هي الاستراتيجيات والأساليب التي ستستخدمها لتكون ذكياً بينما تتقدم في تعافيك؟

- **الجلسة الثالثة عشر للوقاية من الانتكاس: كن ذكياً، وليس قوياً**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ١٣ ـــــ كن ذكياً، وليس قوياً**

الروحانيـــــة

١- كيف تعرف الروحانية؟ وهل تغير هذا التعريف نتيجة لكونك في العلاج؟
٢- لماذا من المهم بالنسبة لتعافيك أن يكون لديك العنصر الروحاني؟
٣- كيف أن حضور اجتماعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة ساعدك في البقاء ممتنعاً وفي التعافي؟
٤- ما هي الصفات المهمة بالنسبة لك في اختيار مجموعة الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة التي تحضرها؟
٥- إلى جانب حضور الاجتماعات، ما هي العناصر الروحانية الأخرى التي دمجتها في حياتك خلال التعافي؟ وهل ستواصل هذه الممارسات؟

- **الجلسة السابعة والعشرون للوقاية من الانتكاس: دعاء الصفاء**
- **الجلسة الثلاثون للوقاية من الانتكاس: برامج الاثنى عشر خطوة والمساعدة المتبادلة**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٢٧ ـــــ دعاء الصفاء**
- **نشرة الوقاية من الانتكاس ٣٠ ـــــ برامج الاثنى عشر خطوة**

إيقاف الأفكار

١- كيف ساعدك إيقاف الأفكار على التعامل مع الرغبة الشديدة للتعاطي؟ قم بإعطاء بعض الأمثلة المحددة.

٢- أي أساليب إيقاف الأفكار هي الأكثر فعالية بالنسبة لك؟ لماذا؟

٣- ماذا تتصور عندما تستخدم أساليب إيقاف الأفكار ؟

٤- هل تشعر أنك أكثر سيطرة على أفكارك الآن مما كنت عليه عندما دخلت العلاج؟ لما أو لما لا؟

٥- ما هو الدور يلعبه إيقاف الأفكار في تعافيك بعد ترك العلاج؟

- **الجلسة الأولى لمهارات التعافي المبكر ا: إيقاف الدورة**
- **نشرة مهارات التعافي المبكر ١ (ج) - أساليب إيقاف الأفكار**

المحفـــــزات

١- ما هي المحفزات التي لا تزال تواجهها في حياتك اليومية؟

٢- هل هناك محفزات لا يمكنك تجنبها؟ كيف يمكنك مواجهة تلك المحفزات؟

٣- كيف ساعدك عمل جدول لمحفزاتك الخارجية والداخلية في تعزيز تعافيك؟

٤- كيف ساعدتك الأسرة والأصدقاء في مواجهة المحفزات؟

٥- ما هي الاستراتيجيات والأساليب التي ساعدتك على إيقاف المحفزات التي تواجهها من أن تصبح رغبات شديدة في المخدرات؟

- **الجلسة الثانية لمهارات التعافي المبكر: تحديد المحفزات الخارجية**
- **الجلسة الثالثة لمهارات التعافي المبكر: تحديد المحفزات الداخلية**
- **نشرة مهارات التعافي المبكر ١ (أ) ـــــ المحفزات**
- **نشرة مهارات التعافي المبكر ٢ (ب) ـــــ جدول المحفزات الخارجية**
- **نشرة مهارات التعافي المبكر ٣ (ب) ـــــ جدول المحفزات الداخلية**

الثقــــــة

١- كيف أن انعدام الثقة أضر بالعلاقات في حياتك؟

٢- لماذا من المهم لتعافيك أن يكون أصدقائك، وأسرتك والآخرين قادرين على الوثوق بك؟

٣- بالإضافة إلى البقاء ممتنعاً، ما الذي يمكنك القيام به لكسب ثقة الأشخاص مرة أخرى؟

٤- إذا كان الأشخاص بطيئين في الوثوق بأنك ممتنعاً وفي التعافي، فكيف سيكون رد فعلك على ذلك؟ وماذا ستفعل إذا لم تعد الثقة أبدا إلى بعض العلاقات؟

٥- كيف أن وضع ثقتك في الأعضاء الزملاء في مجموعة العلاج وأعضاء مجموعة الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة ساعد تعافيك ؟

- **الجلسة الثانية عشر للوقاية من الانتكاس: الثقة**
- **نشرة الوقاية من التعافي ١٢ ـــــ الثقة**

العمـــــل

١- هل أثرت حياتك العملية على تعافيك ؟ وهل كانت هناك تأثيرات إيجابية؟ أم تأثيرات سلبية؟

٢- ما هي الخطوات التي اتخذتها لتحقيق التوازن بين العمل و التعافي؟ وهل كانت ناجحة؟

٣- كيف أن التوازن بين العمل والتعافي تغير منذ تقدمك في التعافي؟

٤- هل فكرت في ترك وظيفتك؟ ما هي الأخطار المحتملة للقيام بذلك؟ وما هي الفوائد؟

٥- بجانب المال، ما الذي تجده مجزياً في عملك؟

- **الجلسة الرابعة للوقاية من الانتكاس: العمل والتعافيالملحق (أ)**

مشروع علاج الميثامفيتامين

الملحق (أ)

مشروع علاج الميثامفيتامين

نظرة عامة

تم إجراء مشروع علاج الميثامفيتامين على مدار ١٨ شهرا بين عامي ١٩٩٩ و ٢٠٠١، وحتى الآن، هو أكبر تجربة إكلينيكية عشوائية لأساليب علاج الاعتماد على الميثامفيتامين، ولقد شارك في الدراسة ٩٧٨ شخصاً (Rawson et al. 2004) ولقد حدد الباحثون في مشروع علاج الميثامفيتامين بشكل عشوائي المشاركين في كل موقع بعلاج نموذج ماتريكس أو العلاج المعتاد للبرنامج. ونجد أن تصميم الدراسة لم يوحد العلاج المعتاد للبرنامج عبر المواقع، لذلك قدم كل برنامج نماذج مختلفة للعلاج في العيادات الخارجية (بما في ذلك فترات علاج تتراوح من ٤ إلى ١٦ أسبوع). وجميع الموديلات العلاج المعتاد للبرنامج بجانب نموذج ماتريكس، إما تطلبت أو أوصت بأن يحضر المشاركون مجموعات الاثنى عشر خطوة أو المساعدة المتبادلة أثناء علاجهم، كما أن جميع نماذج العلاج شجعت المشاركة في استمرار أنشطة الرعاية بعد العلاج الأولي.

ولقد تم اكتشاف أن خصائص الدراسة المقطعية للمشاركين في مشروع علاج الميثامفيتامين (لكل من المشاركين في العلاج المعتاد للبرنامج ونموذج ماتريكس) متوافقة مع تلك الخاصة بأفراد الدراسة الإكلينيكية الذين شاركوا في دراسات مماثلة للعلاج من تعاطي الميثامفيتامين (Huber et al. 1997; Rawson et al. 2000) والشكل أ -١ يدرج الخصائص المحددة للعميل.

الشكل أ-١: خصائص المشاركين في مشروع علاج الميثامفيتامين

ذكر أنثى	٪45 ٪55	متوسط التعليم	12.2 عام
قوقازي إسباني / لاتيني آسيوي / من سكان جزر المحيط الهادئ آخرى *	٪60 ٪18 ٪17 ٪5	العاملون	٪69
متوسط العمر	32.8 عام	متوسط عمر تعاطي الميثامفيتامين متوسط أيام تعاطي الميثامفيتامين في الثلاثين يوماً الماضية	7.54 عام 11.53 يوم
متزوج وغير منفصل	٪16	الوسيلة المفضلة لتعاطي الميثامفيتامين التدخين في الوريد عبر الأنف	 ٪65 ٪24 ٪11
متزوج وغير منفصل	٪16	الوسيلة المفضلة لتعاطي الميثامفيتامين التدخين في الوريد عبر الأنف	 ٪65 ٪24 ٪11

- اثنان في المئة من المشاركين في فئة الأخرى كانوا أمريكيين من اصل أفريقي (المراسلات الشخصية مع جين أوبيرت، معهد ماتريكس، نوفمبر ٢٠٠٤).

المصدر: Rawson et al. 2004, p. 711.

أشارت تواريخ المشاركين إلى تعاطي المخدرات المتعدد. وأثناء الدراسة، فإن التقارير الذاتية للمشاركين واختبارات المخدرات التنفس للكحول أكدت أن بعض العملاء قد تعاطوا الماريجوانا أو الكحول، فضلا عن الميثامفيتامين، ولكن لم يتم تحديد أي مواد تعاطي أخرى.

ولقد استكمل جميع المشاركين في مشروع علاج الميثامفيتامين التقييمات الأساسية بما في ذلك القائمة المرجعية للاعتماد على الميثامفيتامين في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، الطبعة الرابعة (الجمعية الأمريكية للطب النفسي ١٩٩٤) ومؤشر درجة خطورة الإدمان (McLellan et al. 1992) وتم تكرار عمليات التقييم على عدة مراحل أثناء العلاج الفعال للمشاركين، لدى خروجهم من العلاج، وبعد ٦ إلى ١٢ شهرا من تواريخ خروجهم من البرنامج. وتم إجراء اختبار البول للكشف عن المخدرات أسبوعياً طوال العلاج الفعال.

الملحق (ب)

ملاحظات حول تيسير المجموعات

إن جميع العملاء في المجموعة يقومون بتطوير العلاقات الفردية مع مرشدهم. فالدرجة التي يمكن للمرشد إحداث تغيير إيجابي في حياة العملاء ترتبط ارتباطا مباشرا بالمصداقية أن يرسخها المرشد. ويجب اعتبار المرشد مصدر موثوق للغاية للمعلومات حول تعاطي المخدرات. وهناك مفتاحين لترسيخ المصداقية مع العملاء وهما الدرجة التي يشارك بها المرشد ويحافظ على السيطرة على المجموعة وقدرة المرشد على جعل جميع المشاركين ينظرون للمجموعة على أنها مكان آمن.

إن هذين العنصرين مترابطين للغاية. ولكي تشعر مجموعة بالأمان، فالأعضاء بحاجة إلى النظر إلى المرشد على أنه مختص ومسئول. ففي بعض الأحيان، يدخل أعضاء المجموعة مع الكثير من الطاقة يكونوا ثرثارين وصاخبين. وكثيرا ما يحدث هذا الموقف خلال العطلات، وخاصة إذا كان قد انتكس العديد من الأعضاء. ويجب أن يستخدم المرشد الأساليب اللفظية وغير اللفظية لتهدئة المجموعة وتركيز المجموعة على موضوع الجلسة. وعلى العكس، قد يكون هناك أوقات يكون فيها أعضاء المجموعة خاملين وبطيئين ومكتئبين. وخلال هذه الأوقات، يجب على المرشد بث النشاط والحماس. فهو يحتاج إلى أن يكون على دراية بالنبرة الانفعالية وتكون استجابته وفقا لذلك.

وبطريقة مماثلة، فإن أعضاء المجموعة يحتاجون للشعور بأن المرشد يجعل المجموعة تتحرك في اتجاه مفيد وصحي. ويجب أن يكون المرشد على استعداد لإيقاف المحادثات الخاصة في المجموعة، أو إنهاء قصة تعاطي مخدرات مصورة، أو إعادة توجيه تحويل عرضي طويل. كما يجب أن ينظر إليه بشكل واضح في السيطرة على الوقت في المجموعة. ويجب إعطاء كل عضو فرصة للمشاركة. ويجب أن يضمن المرشد أن بعض الأعضاء لا يحتكرون وقت المجموعة. ويجب أن يشعر العملاء أن المرشد مهتماً بمشاركتهم في المجموعة حيث أن الأمر يتعلق بالامتناع. ويجب أن يكون المرشد مسيطراً على المجموعة بشكل واضح وبفعالية وبدون شك.

ويحتاج المرشد إلى أن يكون حساساً نحو القضايا الانفعالية والعملية التي تنشأ في المجموعة. وفي بعض الأحيان، قد يكون من الضروري أن يكون توجيهي ومواجه أو يقوم بتمييز مدخلات أعضاء المجموعة كانعكاس للتفكير الإدماني. وفي هذه الحالات، يجب أن يركز المرشد على الإدمان بدلا من الشخص. وبعبارة أخرى، يجب أن يتم إيلاء

الاهتمام بتجنب توجيه ردود فعل سلبية تجاه العميل، والتركيز بدلا من ذلك على الجوانب المستندة على الإدمان من السلوك أو التفكير . الخاص بالعميل.

كما أن المرشد هو المتخصص الذي يرى أيضاً أعضاء المجموعة من أجل الجلسات الفردية / المشتركة المقررة. وميزة هذا الدور المزدوج (قائد المجموعة والمرشد الفردي) هو أن المرشد يمكنه التنسيق بفعالية أكثر وتوجيه التعافي التدريجي لكل فرد. كما أن استمرار الاتصال يعزز أيضا من الروابط العلاجية التي يمكن أن تثبت العميل في العلاج. ومن المساوئ المحتملة للدور المزدوج هو أن الخطر الممكن بأن يعرض المرشد عن غير قصد المعلومات السرية للعميل على المجموعة قبل أن يختار العميل القيام بذلك. حيث أنه يعتبر انتهاكاً للحدود بالنسبة للمرشد أن يوحي بأن هذه المعلومات موجودة ويحاول إكراه العميل على مشاركة تلك المعلومات إذا لم يخطط العميل القيام بذلك في المجموعة.

وثمة خطر آخر يجب تجنبه وهو كون المرشد يظهر الأفضلية لبعض العملاء. فمن المهم أن يكون المرشد داعماً بنفس القدر لجميع أعضاء المجموعة وعدم السماح لهم بالمشاركة في المنافسة لجذب الاهتمام.

ويمكن للمرشد إيجاد مناقشات لتطور المجموعة والقيادة والمفاهيم والأساليب، ومعلومات أخرى مفيدة لإجراء العلاج الجماعي في بروتوكول ٤١ لتحسين العلاج ، علاج تعاطي المخدرات: علاج المجموعة (CSAT 2005b)، وهو منشور مجاني من مركز علاج تعاطي المخدرات .

الملحق (ج)

نموذج اتفاق القادة المساعدين والميسرين للعميل

إن جميع العملاء الذين يعملون بمثابة قادة مساعدين للمجموعة أو ميسرين للعملاء يحتاجون قراءة الشروط الواردة أدناه والموافقة عليها، بالتوقيع بالأحرف الأولى على كل بند والتوقيع في أسفل النموذج.

كقائد مساعد أو ميسر للعملاء، فأنا أوافق على ما يلي:

______الالتزام بالمشاركة في ______جلسات المجموعة أسبوعياً لمدة ٣ أشهر على الأقل (للقادة المساعدين) أو ٦ أشهر (للميسرين).

______المشاركة في الاجتماعات المنتظمة قبل وبعد المجموعة مع مرشد المجموعة المحدد لي.

______أن أكون في الوقت المحدد للمجموعات المقررة. وإذا كنت غير قادر على حضور المجموعة المقررة، سوف أتصل واخطر البرنامج قبل ٢٤ ساعة.

______الامتناع عن تعاطي المخدرات غير المشروعة أو الكحول وتعاطي المخدرات الموصوفة طبياً.

______احترام والحفاظ على سرية العميل فيما يتعلق بالمعلومات التي يفصح عنها في جلسات المجموعة.

______ألا أشارك اجتماعيا أو جنسيا أو اقتصاديا مع أعضاء المجموعة أو مع عملاء البرنامج الآخرين .

______الالتزام ببيان البرنامج عن السلوك الأخلاقي.

______أنني أنضم لهذا الاتفاق على أساس تطوعي تماماً، وأفهم أنني لن أتقاضى أموالاً مقابل وقتي.

______المشاركة بفعالية في شكل ما من دعم التعافي المستمر أو العلاج.

______أي خروج عن الشروط المذكورة أعلاه يمكن أن يؤدي إلى إنهاء عملي كقائد مساعد أو ميسر للعملاء.

______________ ______________

توقيع القائد المساعد	التاريخ
توقيع القائد المساعد	التاريخ
توقيع القائد المساعد	التاريخ
توقيع القائد المساعد	التاريخ
توقيع القائد المساعد	التاريخ

الملحق (د)

قائمة بالمختصرات والاختصارات

AA	مدمني الكحول المجهولين
ACoA	الأطفال البالغين لمدمني الكحول
Al-Anon	مجموعة دعم لأسر وأحباء الأشخاص الذين هم مدمنين للكحول
Alateen	مجموعة دعم لأفراد الأسرة الصغار وأحباء الأشخاص الذين هم مدمنين للكحول
ASI	مؤشر خطورة الإدمان
CA	مدمني الكوكايين المجهولين
CAL	التقويم (لأوراق العمل المستخدمة خلال عمل الجداول الزمنية)
CMA	مدمني الكريستال ميثافيتامين المجهولين
CoDA	المعتمدين المشتركين المجهولين
CSAT	مركز علاج إدمان المخدرات
EA	مدمني الانفعالات المجهولين
ERS	مهارات التعافي المبكر
GA	المقامرون المجهولون
HALT	جائع غاضب وحيد متعب
IC	فردية / مشتركة
IOP	العلاج المكثف في العيادات الخارجية للأشخاص الذين يعانون اضطرابات تعاطي المنشطات
JACS	مدمني الكحول والأشخاص والآخرين المهمين اليهود المعتمدين كيميائيا
MA	مدمني الماريجوانا المجهولين
meth	الميثامفيتامين
MTP	مشروع علاج الميثامفيتامين
NA	مدمني المخدرات المجهولين
Nar-Anon	مجموعة دعم أسر والأحباء الأشخاص المدمنين للمخدرات
OA	المفرطين في تناول الطعام المجهولين

PA	مدمني الحبوب المجهولين
RP	الوقاية من الانتكاس
SAMHSA	إدارة تعاطي المخدرات وخدمات الصحة النفسية
SCH	الجدول الزمني (لأوراق العمل المستخدمة أثناء عمل الجداول الزمنية)
SMART	تدريب الإدارة الذاتية والتعافي
SS	الدعم الاجتماعي
TAU	العلاج المعتاد

الملحق (هـ)

المزيد من القراءات

إن المقالات المدرجة أدناه توفر المزيد من المعلومات حول علاج الاعتماد على الميثامفيتامين بصفة عامة ونموذج ماتريكس على وجه الخصوص.

Anglin, M.D.; Burke, C.; Perrochet, B.; Stamper, E.; and Dawud-Noursi, S. History of the methamphetamine problem. Journal of Psychoactive Drugs 32(2):137-141, 2000.

Anglin, M.D., and Rawson, R.A. The CSAT Methamphetamine Treatment Project: What are we trying to accomplish? Journal of Pscyhoactive Drugs 32(2):209-210, 2000.

Brecht, M.-L.; von Mayrhauser, C.; and Anglin, M.D. Predictors of relapse after treatment for methamphetamine use. Journal of Psychoactive Drugs 32(2):211-220, 2000.

Brown, A.H. Integrating research and practice in the CSAT Methamphetamine Treatment Project. Journal of Substance Abuse Treatment 26(2):103-108, 2004.

Cohen, J.B.; Dickow, A.; Horner, K.; Zweben, J.E.; Balabis, J.; Vandersloot, D.; Reiber, C.; and Methamphetamine Treatment Project. Abuse and violence history of men and women in treatment for methamphetamine dependence. American Journal on Addictions 12(5):377-385, 2003.

Cretzmeyer, M.; Sarrazin, M.V.; Huber, D.L.; Block, R.I.; and Hall, J.A. Treatment of methamphetamine abuse: Research findings and clinical directions. Journal of Substance Treatment 24(3):267-277, 2003.

Domier, C.P.; Simon, S.L.; Rawson, R.A.; Huber, A.; and Ling, W. A comparison of injecting and noninjecting methamphetamine users. Journal of Psychoactive Drugs 32(2):229-232, 2000.

Freese, T.E.; Obert, J.; Dickow, A.; Cohen, J.; and Lord, R.H. Methamphetamine abuse: Issues for special populations. Journal of Psychoactive Drugs 32(2):177-182, 2000.

Hartz, D.T.; Frederick-Osborne, S.L.; and Galloway, G.P. Craving predicts use during treatment for methamphetamine dependence: A prospective, repeated-measures, within-subject analysis. Drug and Alcohol Dependence 63(3):269-276, 2001.

Maglione, M.; Chao, B.; and Anglin, M.D. Correlates of outpatient drug treatment dropout among methamphetamine users. Journal of Psychoactive Drugs 32 (2):221?228, 2000.

Obert, J.L.; Brown, A.H.; Zweben, J.; Christian, D.; Delmhorst, J.; Minsky, S.; Morrisey, P.; Vandersloot, D.; and Weiner, A. When treatment meets research: Clinical perspectives from the CSAT Methamphetamine Treatment Project. Journal of Substance Abuse Treatment 28(3):231-237, 2005.

Obert, J.L.; London, E.D.; and Rawson, R.A. Incorporating brain research findings into standard treatment: An example using the Matrix Model. Journal of Substance Abuse Treatment 23(2):107-113, 2002.

Peck, J.A.; Reback, C.J.; Yang, X.; Rotheram-Fuller, E.; and Shoptaw, S. Sustained reductions in drug use and depression symptoms from treatment for drug abuse in methamphetamine-dependent gay and bisexual men. Journal of Urban Health 82 (1 suppl 1):i100-i108.

Rawson, R.A.; Anglin, M.D.; and Ling, W. Will the methamphetamine problem go away? Journal of Addictive Diseases 21(1):5-19, 2002. www.asam.org/jol/Articles/Rawson%20et%20al%20article. pdf [accessed March 1, 2006].

Rawson, R.; Huber, A.; Brethen, P.; Obert, J.; Gulati, V.; Shoptaw, S.; and Ling, W. Methamphetamine and cocaine users: Difference in characteristics and treatment retention. Journal of Psychoactive Drugs 32(2):233-238, 2000.

Rawson, R.A.; Huber, A.; Brethen, P.; Obert, J.; Gulati, V.; Shoptaw, S.; and Ling, W. Status of methamphetamine users 2-5 years after outpatient treatment. Journal of Addictive Diseases 21(1):107-119, 2002.

Rawson, R.A.; Marinelli-Casey, P.; Anglin, M.D.; Dickow, A.; Frazier, Y.; Gallagher, C.; Galloway, G.P.; Herrell, J.; Huber, A.; McCann, M.J.; Obert, J.; Pennell, S.; Reiber, C.; Vandersloot, D.; Zweben, J.; and Methamphetamine Treatment Project. A multi-site comparison of psychosocial approaches for the treatment of methamphetamine dependence. Addiction 99(6):708-717, 2004.

Rawson, R.A.; McCann, M.J.; Huber, A.; Marinelli-Casey, P.; and Williams, L. Moving research into community settings in the CSAT Methamphetamine Treatment Project: The coordinating center perspective. Journal of Psychoactive Drugs 32 (2):201-208, 2000. von Mayrhauser, C.; Brecht, M.-L.; and Anglin, M.D. Use ecology and drug use motivations of methamphetamine users admitted to substance abuse treatment facilities in Los Angeles: An emerging profile. Journal of Addictive Diseases 21(1):45-60, 2002.

Zweben, J.E.; Cohen, J.B.; Christian, D.; Galloway, G.P.; Salinardi, M.; Parent, D.; Iguchi, M.: and Methamphetamine Treatment Project. Psychiatric symptoms in methamphetamine users. American Journal on Addictions 13(2):181-190, 2004.

الملحق (و)

المراجعون الميدانيون

روزي أندرسون هاربر، ماجستير، RSAP
مدير الصحة النفسية
قسم ميسوري للصحة النفسية
جيفرسون سيتي، ميسوري
ستيفن آر أندرو، .M.S.W، LCSW،
LADC، CGP
مدير معهد تدريب التوعية الصحية
بورتلاند، ME
ميشيل إم بارتلي
أخصائي الصحة السلوكية
قسم الصحة السلوكية
انكوريدج ، انكوريدج
فرانسيس كلارك، دكتوراه، MAC، LADAC، QSAP، CCJS
مدير الخدمات السلوكية
إدارة مترو للصحة العامة
ناشفيل، تينيسي
ماريا ديل مار جارسيا، .M.H.S، LCSW
منسق التعليم المستمر
مركز نقل التكنولوجيا إدمان حوض الكاريبي وإسبانيا
الجامعة المركزية في منطقة البحر الكاريبي بايامون، PR
دارسي إدواردز، دكتوراه، .M.S.W، CADC II
منسق العلاج من تعاطي المخدرات
قسم التصحيحات بولاية أوريجون
ساليم، OR
مارتي استرادا، CAS، CSS-III

فينتورا، كاليفورنيا

اريك هارام، LADAC

أخصائي إداري

مركز ميرسي للتعافي

ستبروك، ME

شيري كمبرو، ماجيستير في العلوم، NCAC

نائب الرئيس

شركة لانستات

بورت تاونسند، واشنطن

توماس إيه بيلتز، LMHC، LADAC-1

معالج

عيادة خاصة

بيفرلي فارمز، ماساتشوستس

جون إل روبرتس، ماجستير التربية، CCDC III-E، LPC، MAC

مرشد / مدرب

مركز التعليم المستمر

سينسيناتي، أوهايو

جيم روان، ماجستير في الآداب، LAC

مدير برنامج

شركة أراباهو هاوس

ثورنتون، كولورادو

أنجل فيليز، CASAC

أخصائي ثاني في برنامج الإدمان

مكتب خدمات تعاطي الكحول و المخدرات

نيويورك، نيويورك

الملحق (ز)

المراجـــع

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition. Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994.

CSAT (Center for Substance Abuse Treatment). Substance Abuse Treatment for Persons With Co-Occurring Disorders. Treatment Improvement Protocol Series (TIP) 42. DHHS Publication No. (SMA) 05-3992. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2005a.

CSAT (Center for Substance Abuse Treatment). Substance Abuse Treatment: Group Therapy. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 41. DHHS Publication No. (SMA) 05-3991. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2005b.

CSAT (Center for Substance Abuse Treatment). Improving Cultural Competence in Substance Abuse Treatment. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, forthcoming.

Huber, A.; Ling, W.; Shoptaw, S.; Gulati, V.; Brethen, P.; and Rawson, R. Integrating treatments for methamphetamine abuse: A psychosocial perspective. Journal of Addictive Diseases 16(4):41?50, 1997.

McLellan, A.T.; Kushner, H.; Metzger, D.; Peters, R.; Smith, L.; Grissom, G.; Pettinati, H.; and Argeriou, M. The fifth edition of the Addiction Severity Index. Journal of Substance Abuse Treatment 9:199?213, 1992.



رقم الإيداع: ١٤٣٤/٨٣٣٥

ردمك: ٣ -٤-٩٠٤٣٨-٦٠٣-٩٧٨